VORM & LEEGTE

BOEDDHISME • MENS • SAMENLEVING

- BOEDDHISME EN **AMBITIE**
- **ROMANTIEK** OP JE KUSSEN
- OP HET **RITME** VAN DE ADEM

Interview met basklarinettist Muso

VERLANGEN

Intiem met de werkelijkheid

JAARGANG 13, NR 2 | LENTE 2008 | € 7,50



Vorm & Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Paula Borsboom
Michel Dijkstra
Dorine Esser (hoofdredactie)
Pieter Kers (art-direction)
Gemma Plum (beeldredactie)
Jolinda van Hoogdalem (eindredactie)
Wanda Sluyter (agenda)
Anneke Smelik
Diana Vernooij

Contact & Info
www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte
Verschijnt: jan., mei, sept., dec.
Losse verkoop: € 7,50
Oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement: € 28,–
Jaarabonnement (incasso): € 26,–
Eenmalig proefabonnement: € 22,–
Proefnummer: € 4,50 incl. porto
Buitenland (dus ook België)
Jaarabonnement: € 32,–
Eenmalig proefabonnement: € 26,–
Proefnummer: € 6,– incl. porto

Opzeggingen vóór 30 november

Abonnementen en losse verkoop
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: abonnement@vormenleegte.nl

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anne-Marie Kers
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: annemarie@asoka.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl
Website: www.asoka.nl

Vormgeving en opmaak
Het vlakke land, Rotterdam

Druk en afwerking
Wilco, Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, opgericht door de Stichting Vrienden van het Boeddhisme. www.vriendenvanboeddhisme.nl
Tel. 010-415 70 97

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

Wat niet **verandert** bestaat niet!



Alles verandert continu, alles is in wording, zegt de Belgische filosoof Ulrich Libbrecht op pagina 13, dat is iets, vindt hij, wat het boeddhisme goed heeft gezien. Ook dit magazine neemt deel aan een voortdurend 'wordingsproces'. In de komende tijd zullen wellicht een aantal veranderingen merkbaar zijn. Zo verschijnt dit nummer in mei in plaats van in april, en komt het volgende nummer pas uit in september, omdat we u voortaan een Vorm & Leegte in december willen brengen, net voor de feestdagen. Zo zie je maar weer, alles ontstaat afhankelijk van elkaar (*pratiya samutpada*) ook de edities van dit blad. Al twaalf jaar wordt Vorm & Leegte gedragen door een redactie met de nodige *virya (juiste inspanning)* die, op de eindredactie na, bestond uit vrijwilligers. Ook daar is nu wat verandering opgetreden. Er is een nieuwe beeldredactrice aangenomen, Gemma Plum en ikzelf ben de nieuwe hoofdredactrice. Toen Gerolf T'Hooft, uitgever van dit magazine en van het Asokafonds, mij vorig jaar vroeg of ik zin had leiding te geven aan het veranderingsproces van Vorm & Leegte, dacht ik dat ik droomde. Iedere dag professioneel met het boeddhisme bezig zijn: schrijven, lezen, interviewen, was het liefste wat ik wilde! Ik weet niet of u dat fenomeen kent, maar eenmaal de *dharma* (boeddhistische leer) je te pakken heeft ontstaat er een enorme dharma-honger. Een passioneel verlangen naar boeddhistische beoefening en kennis. Zo ging dat in ieder geval bij mij. Waar ik met Vorm & Leegte naar streef is op een toegankelijke manier de *dharma* door te geven. Ik wil graag zoveel mogelijk mensen bereiken die interesse tonen voor het onwaarschijnlijk rijke, nog altijd buitengewoon actuele en zo praktisch toepasbare boeddhistische gedachtegoed. Het moeilijkste aan deze opdracht is om zowel de meer geoefende boeddhist te blijven boeien, als tegelijkertijd nieuwkomers niet af te schrikken met boeddhajargon en diepgaande intellectualistische beschouwingen. Samen met de redactie zoek ik naar geschikte manieren om dit te doen. Om tot goede resultaten te komen is het ook nodig stap voor stap te professionaliseren. Een nieuwe website is in de maak, over de inhoud en het uiterlijk van Vorm & Leegte wordt volop gebrainstormd en we werken steeds meer samen met freelance journalisten, die een uitgesproken affiniteit hebben met het boeddhisme.

We willen graag dat u met plezier Vorm & Leegte zult lezen... maar teveel verlangen kan ontaarden in hunkeren. Net als het drinken van zeewater als je dorst hebt, krijg je er alleen maar meer dorst van. Ondertussen trachten we dus zo liefdevol mogelijk onze aandacht in het nu te houden, om volop ieder moment te ervaren. Dat wensen we ook u toe.

Metta!

Dorine



En verder...

INHOUD



Thema VERLANGEN

Verlangen is een van de drie vergiften die ons gevangen houden in het rad van wedergeboorte. *Vorm & Leegte* onderzoekt begeerte zonder oordelen.

FOTO OMSLAG: ALISON WRIGHT PHOTOGRAPHY

Steven Spielberg geen artistiek adviseur

Begin februari maakte de Amerikaanse regisseur Steven Spielberg bekend dat hij zich terugtrekt als artistiek adviseur bij de Olympische Spelen in Peking. Hij vindt dat China meer druk moet uitoefenen op Soedan om de problemen in Darfur aan te pakken. China is een van de belangrijkste handelspartners van Soedan, heeft veel geld in de olie-industrie van het Afrikaanse land geïnvesteerd en zou ook wapens leveren aan de strijdende partijen in de provincie Darfur. Daarmee is China mede verantwoordelijk voor de genocide in Darfur, betoogde eerder al actrice en VN ambassadeur Mia Farrow. Zij uitte kritiek op Spielberg omdat hij bij het aanvaarden van het adviseurschap volgens haar te weinig stelling had genomen tegen de Chinese bemoeienis in Soedan. Het Chinese ministerie van Buitenlandse Zaken noemde Spielbergs vertrek spijtig en betreurt zijn uitlatingen over het politiek beleid van de grootmacht.

Kanzeonpad verlengd

Het Kanzeonpad is een pelgrimsroute die vanuit Nederland allerlei boeddhistische centra in Europa met elkaar verbindt. Het pad begint bij het internationaal centrum voor zenboeddhisme Zen River in Uithuizen, gaat via Wapserveen (internationaal zencentrum de Noorder Poort) en Deventer (de abdij Slangenburg) naar het Belgische Huy en het boeddhistische Centre Dana in Parijs. Daarna voert de route naar het zencentrum La Gendronnière bij Blois. Dit centrum is gesticht door Deshimaru, de zenmeester die in de jaren vijftig als eerste Japanse meditatieleraar naar Europa kwam. Vervolgens gaat het Kanzeonpad naar Plum Village, de nederzetting van de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh. Deze zomer zal het pad worden verlengd tot in Spanje. Het zencentrum dat Corrie Koppendragen en Loet de Wolf hebben in de Spaanse Pyreneeën, Les Gavatxes, wordt dan aan de route toegevoegd.

Meer informatie: www.lopeninstilte.nl

Shambala voor leidinggevenden

Op vrijdag 18 januari promoveerde Yvonne Burger aan de Vrije Universiteit van Amsterdam met een oratie onder de titel 'Menselijkheid in organisaties'. Ze pleitte daarbij voor meer vrijheid voor werknemers om persoonlijk leiderschap vorm en inhoud te geven. Ze liet zich daarbij inspireren door de Shambalatraditie van de Tibetaanse leraar Chögyam Trungpa Rinpoche. Burger ziet deze boeddhistische stroming als 'een prachtig voorbeeld hoe er vanuit het individu positieve verandering en vernieuwing voort kan komen'. Volgens haar is er in de huidige organisatiecultuur onvoldoende ruimte voor de ontwikkeling van het individu, terwijl mensen juist steeds meer behoefte hebben aan organisatievormen 'waarin de menselijke maat weer terug is'. Wanneer er meer persoonlijke vrijheid komt in organisaties zal er volgens de hoogleraar effectiever en beter worden gewerkt. Met haar oratie aanvaardde Yvonne Burger de leerstoel Organisatiecultuur, communicatie en leiderschap.

De oratie is te vinden op de site van de VU via: dare.ubvu.vu.nl

Eerste stap naar erkenning

De Belgische Federale Regering is van plan om een zogenaamde werkingssubsidie te verlenen aan de Boeddhistische Unie van België (BUB). De voorzitter van de BUB, Frans Goetghebeur, laat weten zeer verheugd te zijn over het voornemen. De subsidie maakt het de BUB mogelijk haar werk beter te structureren. De toekenning kan beschouwd worden als een eerste stap op weg naar een volledige erkenning van het boeddhisme in België. Als die er eenmaal is, zal er ook onderwijs over het boeddhisme op scholen verzorgd kunnen gaan worden. Daarvoor zijn de oprichting van een Hoger Instituut Boeddhistische Studies (HIB) en de vorming van leerkrachten nodig.

Meer informatie: www.buddhism.be

Interactieve site voor boeddhisten

Begin januari is de eerste interactieve boeddhistische Web 2.0 site van start gegaan: Karmacino. Op de site zijn teksten, lezingen en films verzameld die een breed beeld geven van het boeddhisme. Ook actueel nieuws over de onlusten in Tibet is er te vinden. Karmacino is een niet-sektaristische site waar elke gebruiker links op kan plaatsen naar artikelen die van belang kunnen zijn voor de boeddhistische gemeenschap. Andere gebruikers controleren de links en geven er hun waardering aan. Karmacino is ontwikkeld door Glenn Marshal uit Belfast in Ierland en Sol Hanna uit Perth in Australië. Deze twee boeddhisten, die elk aan een andere kant van de aardbol wonen, delen de passie voor het web met elkaar en ze besloten dat het beter zou zijn om 'een kaars aan te steken dan te klagen over de duisternis'. Karmacino staat op dit moment nog in de kinderschoenen maar trekt toch al veel belangstelling. De site maakt gebruik van de *open source* softwareapplicatie Pligg. 'De ware kracht van 2.0 Web sites is dat ze een platform zijn voor communicatie', aldus Sol Hanna. 'Veel boeddhisten bewegen zich in een vast ideologische kringetje, waar ze alleen informatie consumeren die past bij hun eigen standpunt. Maar het web is een platform waarmee mensen hun horizon gemakkelijk kunnen verbreden. Met Karmacino willen wij bruggen slaan tussen de verschillende tradities van het boeddhisme en zichtbaar zijn in de bredere mondiale cultuur die aan het ontstaan is. Zo zijn meer mensen in de gelegenheid om het boeddhisme te leren kennen en begrijpen.'

Meer informatie: http://karmacino.com

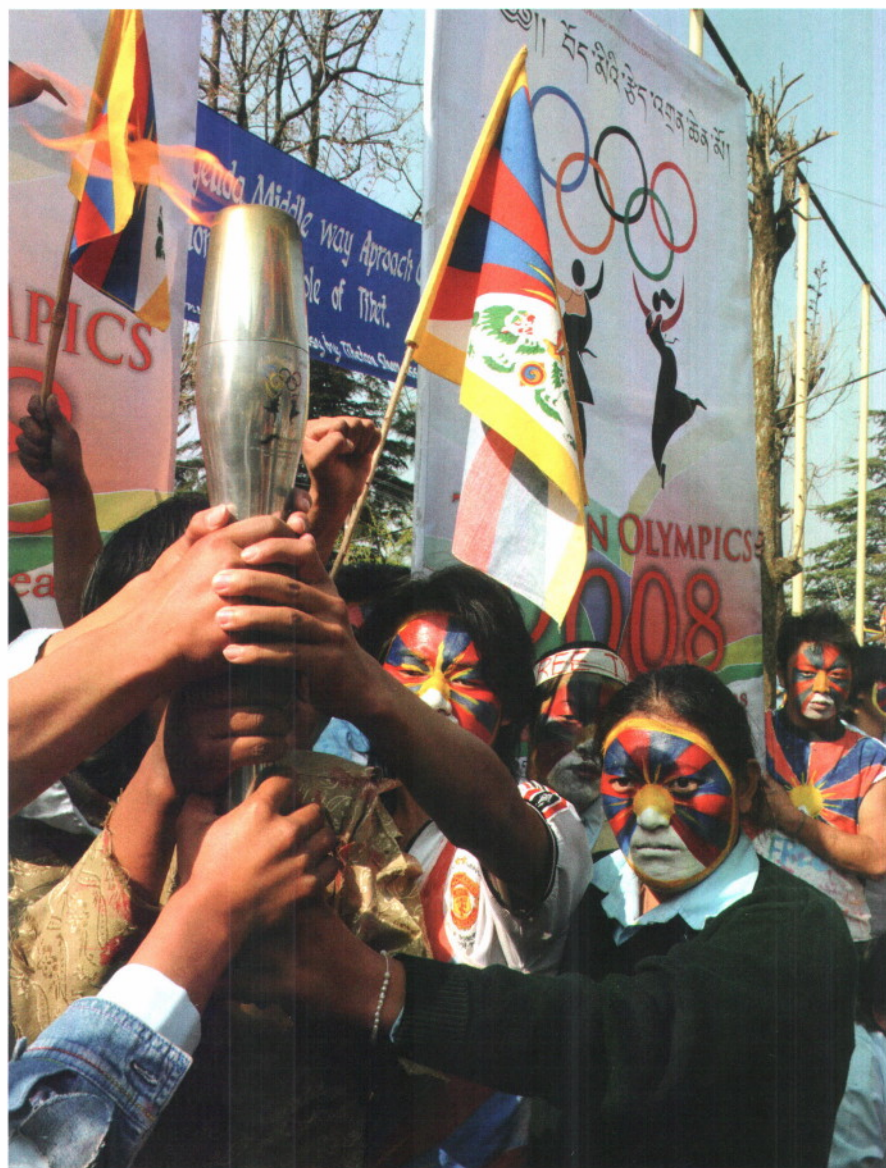
Onlusten in Tibet

Op 10 maart was het vijftig jaar geleden dat er in Tibet een opstand uitbrak tegen de Chinese overheersing. De herdenking werd aangegrepen om te protesteren tegen de dit jaar te houden Olympische Spelen in Beijing. Na enige dagen ontaardden de aanvankelijk vreedzame protestacties in ongeregeld heden. In Lhasa, de hoofdstad van Tibet, werden winkels in brand gestoken en Chinezen aangevallen. Het Chinese leger greep hard in. Volgens de Chinese autoriteiten kwamen bij de onlusten in Lhasa 19 mensen om het leven en raakten er 623 gewond. Er werden 414 verdachten opgepakt en 298 actievoerders meldden zichzelf bij de politie. Volgens het Tibetaans parlement in ballingschap zijn er 135 mensen gedood, duizenden gewond geraakt en zeker 400 gearresteerd. Tijdens de ongeregeldheden mochten buitenlandse journalisten het land niet in. Ook toeristen werden geweerd.

Volgens China was de geestelijk leider van Tibet, de Dalai Lama, verantwoordelijk voor de onrust in het land. Hij zou de Tibetanen tot de opstand hebben aangezet met de bedoeling de aandacht te vestigen op de Chinese overheersing. De Dalai Lama ontkent dit en drong aan op een internationaal onderzoek naar de onlusten. Ook de leden van de Europese Unie toonden zich bezorgd over de gebeurtenissen in Tibet. Bij een overleg tussen de ministers van Buitenlandse Zaken van de EU werd China opgeroepen een 'substantiële en constructieve dialoog' aan te gaan met de Dalai Lama. Ook werd de Chinezen gevraagd hun gevangenen te behandelen volgens internationale normen. Diverse Europese regeringsleiders hebben inmiddels laten weten niet aanwezig te zullen zijn bij de openingsceremonie van de Spelen in Beijing.

De nieuwsrubriek staat onder redactie van **Paula Borsboom**. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar: nieuws@vormenleegte.nl

Steunbetuigen aan Tibet



FOTO'S: ROB LINDEMAN

De Olympische Spelen in Peking hebben de mensenrechten in China en Tibet definitief op de kaart gezet. Zelfs het hoofd van het Internationaal Olympisch Comité, Jacques Rogge, vindt dat China moreel verplicht is zijn toezeggingen om de mensenrechtensituatie te verbeteren, na te komen. Rogge is teleurgesteld over de ongeregeldheden rond de Olympische vlam. Met de Olympisch fakkel verspreidde ook de steunbetuigingen aan Tibets roep om autonomie zich als een lopend vuurtje over de aardbol. Na de vlam is het al dan niet bijwonen van de openingsceremonie op 8 augustus een heet hangijzer geworden. Wat je als staatshoofd ook beslist, het is hoe dan ook een politiek statement geworden. Voor nieuws en videofilmpjes over de protesten kun je goed terecht bij het Engelstalige (onafhankelijke) www.phayul.com. Phayul is goed gedocumenteerd en maakt gebruik van filmpjes van amateurs die nergens anders te zien zijn. Op www.savetibet.org (ook Nederlandstalig) kun je een petitie ondertekenen aan president Hu Jintao van China om geen geweld te gebruiken tegen vreedzame protesten voor Tibet. Je vindt er overigens nog veel meer acties voor Tibet om aan deel te nemen.

Meer informatie:
www.avaaz.org/en/tibet_end_the_violence
www.supportteamtibet.org
www.tibet.nu

BRES 249 met 'De Koran. (Ook) een boek van liefde'

Dharmavrienden

Wie het boeddhisme in zijn eentje beoefend zou zich kunnen verenigen en een eigen dharmavriendengroep kunnen starten. Daartoe roept Joop Romeijn alle boeddhistische alleenzitters op. Romeijn is tot zijn oproep geïnspireerd door de retraite die hij onlangs volgde bij de boeddhistische leraar Stephen Batchelor. Volgens Romeijn kan het gezamenlijk beoefenen van de boeddhistische praktijk leiden tot een intensivering ervan en tot 'medevreugde'. Romeijn: 'Zet een advertentie in een plaatselijk blad of bij de supermarkt, vraag kennissen om een keer gezamenlijk te mediteren. Of als je een enkele keer in een meditatiecentrum komt, vraag daar dan aan anderen om samen een huiskamergroep te starten.' In de Verenigde Staten is er al ervaring opgedaan met dit soort groepen. Vanuit het vipassana meditatiecentrum Spirit Rock, is er een netwerk van dharmavrienden opgezet. Op de website van dit centrum staan ervaringen en richtlijnen voor het opzetten en begeleiden van dit soort groepen.

Meer informatie: www.spiritrock.org

Beelden in Blijburg

De twaalf levensgrote Boeddha's die in 1995 in de vijver van het Vondelpark dreven, hebben een nieuwe verblijfplaats gekregen: het strand van IJburg. Het strandpaviljoen dat daar gevestigd is, wil de beelden een plekje in het water van Blijburg geven. De gemeente Amsterdam moet daar nog wel mee instemmen. De vredesboeddha's werden dertien jaar geleden gemaakt door de kunstenaars Karolien Helweg en Joanneke Meester.

BRIEVEN

Brieven

naar: Vorm & Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl
Maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Nieuwe uitdaging

Marjan Slob heeft het stokje van de eindredactie van *Vorm&Leegte* met ingang van dit lente nummer overgedragen. Marjan verzorgde sinds het winternummer 2004 de eindredactie van het tijdschrift. Talloze artikelen heeft zij met veel aandacht en zorg drukklaar gemaakt. Daarnaast beantwoordde ze honderden mails en brieven, onderhield het contact met medewerkers van buiten de redactie en bemiddelde bij (sluimerende) conflicten. Marjan legde de kwaliteitslat hoog. *Vorm&Leegte* is mede door haar inspanningen steeds mooier en beter geworden. Na drie jaar is ze toe aan een nieuwe, creatieve uitdaging. Marjan van harte bedankt!

De redactie

We zijn allemaal kinderen van de **kosmos**

Wiskundige en filosoof Ulrich Libbrecht ontwikkelde een logisch model van de basisbegrippen van de boeddhistische filosofie. 'Mij kun je niet troosten door te zeggen: *shunyata* dat is leegte!' Aan Dorine Esser verklaart hij hoe de logica je dichter bij het mysterie van het leven brengt.'Dat de dingen bewegen, groeien; dat is een wonder.'

Dorine Esser | Fotografie: Diego Franssens

Ik hoorde Ulrich Libbrecht (1928) tijdens een lezing in Antwerpen over de filosofie van het boeddhisme en vond zijn verhaal zo boeiend, dat ik besloot naderhand zijn boekje *Boeddha en ik* te kopen. Ik heb het achter elkaar uitgelezen en daarna nog eens. In Antwerpen richtte hij de School voor Comparatieve Filosofie op. In de jaren negentig verschenen drie vuistdikke boeken van zijn hand die tezamen een inleiding in de comparatieve filosofie vormen. Libbrecht ziet het boeddhisme vooral als praxis, een totaalervaring, gedragen door een degelijke filosofie, op weg naar transformatie: van ego naar alterego, de ander; en van ratio naar emotie, wat ons uiteindelijk tot wijsheid en compassie brengt.

'Een van de belangrijke dingen die het boeddhisme zegt is: het leven is geen ding maar een gebeuren.'

LOGICA —

Waarom schreef u Boeddha en ik?

'Indertijd toen ik nog werkte als docent sinologie, moest ik mijn studenten binnen het kader van de studie ook van alles over het boeddhisme uitleggen, maar ik begreep er zelf niet veel van. Als je me in die tijd gevraagd had wat *shunyata* of *nirvana* was, dan had ik waarschijnlijk een heel zweverig antwoord gegeven. Om meer begrip van de filosofische basisbegrippen van het boeddhisme te krijgen, ben ik onder invloed van het boek *Buddhist Logic* van de Rus Stcherbatsky een logisch model gaan uitdokteren. Ik sleutelde aan dat model door steeds diepere vragen te stellen, want mij kun je niet troosten door te zeggen: *shunyata* dat is leegte! Door mijn onderzoek begreep ik op een zeker moment dat het begrip leegte op conceptuele leegte slaat. *Shunyata* betekent vol aan ervaringen en leeg aan verschijnselen. Leegte is dus gelijk aan volheid.

In heb er jaren over gedaan voordat ik een duidelijk profiel van de boeddhistische filosofie begon te krijgen. Omdat anderen er misschien ook wat aan hebben, schreef ik er een boekje over. Het is mijn interpretatie en in die zin wellicht een vaardig hulpmiddel. Daarom heb ik het *Boeddha en ik* genoemd.

Omdat het boeddhisme geen dogmatische voorschriften kent, ben ik daar vrij in. Ik wordt niet in de ban gedaan door een kerk, want er is geen kerk. Dat geeft een groot gevoel van vrijheid. Ik heb me ook altijd afgevraagd of het begrip *Vernunftreligion* zoals dat door de filosoof Kant geformuleerd werd, eigenlijk wel bestond? Na veertig jaar onderzoek is voor mij het antwoord: ja! Het boeddhisme is een *Vernunftreligion* bij uitstek. Het boeddhisme vraagt ons niet in bepaalde mythen te geloven, het berust op een coherent filosofisch systeem en moedigt de inzet van het eigen kritisch denken aan.

ERVARING —

Op basis van welke idee heeft u dat filosofisch systeem opgezet?

Een van de belangrijke dingen die het boeddhisme zegt is: het leven is geen ding maar een gebeuren. Om dat wetenschappelijk te begrijpen ben ik uitgegaan van twee begrippen: energie en informatie. ▶



Op basis van die twee begrippen maakte ik het assenstelsel waarlangs ik mijn logica van het boeddhisme opbouwde. Als je – leven is een gebeuren – vertaalt naar wat je in de wereld ziet betekent dat, dat alle vormen vergankelijk zijn. Het *in-formatieve* is vergankelijk. Er zijn geen zijnden, er bestaan geen dingen die altijd blijven. Want vormen zijn in wording. De enige reële wereld is de energie!

'Worden is veranderen. Wat niet verandert bestaat niet.'

Wat is het diepste mysterie van de wereld? Niet zozeer de vormen. We kunnen met bijvoorbeeld genen en chromosomen al veel van die vormen verklaren. Het diepste mysterie is, energie, dat kan niemand verklaren! Dat de dingen bewegen, groeien... dat is een wonder.

We kunnen met dit begrip naar de kosmos kijken maar dat is een beetje groot. Als we naar onszelf kijken, zien we het ook. Want het meest wonderlijke dat we niet kunnen verklaren, zit ook in ons. Omdat energie niet beschrijfbaar is, is ze een conceptuele leegte maar een energetische volheid, *shunyata*. Ik kan het niet met mijn verstand interpreteren maar ik kan het wél zien werken. Die energie, dat is onze boeddhanatuur. De natuur van de verlichte mens die ieder van ons in zich draagt. Jammer genoeg zijn we zodanig gekluisterd aan al wat rondom ons is (de *klesha's*), dat we ons leven niet rond onze boeddhanatuur, onze diepere energetische kern, maar rond uiterlijkheden, de vormen, opbouwen. Om een voorbeeld te nemen, geld is niet gelijk aan geluk. Als je

geld en geluk op twee assen plaatst dan zie je dat de samenhang tussen die twee geen lineaire functie oplevert maar een kromme. Als je het vergaren van geld steeds maar opdrijft, kom je op een punt waarbij je gelukservaring gaat verminderen. Geld is een hulpmiddel meer niet en zeker niet zinvol als levensdoel. Boeddhanatuur ontdekken in jezelf en alles rondom je, lijkt me een veel zinvoller bezigheid. Die hele diepe boeddhanatuur in jezelf ervaren en beleven, daarmee resoneren, dat is uiteindelijk het doel van al het meditatieve. Meditatie bied je de kans om los te komen van de vormen, los van *in-forma-tie*.

EVOLUTIETHEORIE —

Door te resoneren met die diepe boeddhanatuur kan de mens transcenderen, zichzelf overstijgen. Maken we als mensen deel uit van een grotere, zelfs kosmische transcendentie?

'Zo'n gedachte is gebaseerd op een axioma (een niet bewezen maar als grondslag aanvaarde stelling, DE). Wat ik vaststel, voor zover we dat kunnen vaststellen, is dat de wereld evolueert vanaf de *big bang*. Er is een evolutie van het leven op aarde, dat ik ook zelf ontwikkel in mijn leven. De *big bang* is het begin van de *kalpa* (een eon, onmeetbaar lange tijd, of wereldcyclus, DE) waarin wij leven. Dat is daarom nog niet het begin van de wereld. Ik denk zelfs dat de wereld geen begin heeft, maar wat ik wél denk is dat de evolutie zich telkens voltrekt in *kalpa's*. Als de wereld ontstaat uit de *big bang*, dan komt daarna de *big crunch* waarin alles weer in elkaar zakt en opnieuw begint. Zo gelooft men dat in India; alles heeft een ritme.
De wetenschap spreekt van een meer werelden hypothese, maar in feite is dat ook een geloof. Toch kan je hiermee iets verklaren zoals bepaalde moeilijke problemen uit de kwantumfysica.



Het idee van een universum dat evolueert naar zelftranscendentie geeft zin aan het leven?

'Ja natuurlijk. Die zelftranscendentie ontstaat door de wereld fundamenteel als een wordingswereld te zien. Worden is veranderen. Wat niet verandert bestaat niet. Dat zei de filosoof Leibniz al: alles moet altijd veranderen. Terwijl de Grieken op zoek waren naar het zijnde, het blijvende. Zij zijn degenen die beweerden dat het volmaakte het blijvende is. God is onveranderlijk dus volmaakt. Ik was er graag bij geweest op de Agora in Athene om een vraag te stellen aan Plato en de zijnen: wat is er volmaakter een steen of een boom?
Een steen is nogal blijvend en zeker als het een kassei is. Die ligt er over honderd jaar nog. Een boom verandert voortdurend. Krijgt bladeren, krijgt bloemen, krijgt vruchten. Wat is er nu het meest volmaakte van de twee? Ik zou zeggen de boom. Dat is de oosterse opvatting. In het Oosten is men niet geïnteresseerd in de steenfilosofie. Het blijvende is lang zo interessant niet. Maar dit denken veroorzaakt spanningen, met creationisten bijvoorbeeld die ervan overtuigd zijn dat God de wereld geschapen heeft zoals wij hem nu zien, dus onveranderlijk. Al de dieren die nu op de aarde rondlopen heeft God geschapen. Maar de leer van Darwin is veel boeiender dan creationisme, toch? De dingen evolueren uit elkaar, dankzij elkaar: *pratiya samutpada*.
Als je de wereld als veranderend ziet, heb je er bovendien minder moeite mee dat je zelf ook niet blijvend bent. In het boeddhisme geldt dat je deel bent van een golfbeweging. Je bent een golfje in de totale beweging van het universum. Je bent karmisch verbonden met de golven voor je en na je. Dat is de theorie van *anatman*, geen zelf. Een 'af' zelf met een begin en een einde, bestaat niet. In iedere golf zit de zee. Dat is wat zen kenmerkt. Waarom moeten we in de diepe duistere zee gaan zoeken waar we toch niets van begrijpen. In de golven zit het ook allemaal. Het diepe mysterie zit in mij en het zit in een boom. Het hele bestaan is heilig! Dat is in feite pantheïsme. Maar het pantheïsme is bij ons veroordeeld geweest door het christendom. Het ondergroef de theorie van het zijnde, blijvende en volmaakte. Het heilige of God werd door de christelijke wereld van de aarde weggehaald en in de hemel geplaatst. Als God in de hemel is dan is de aarde met al die zondige mensen erop eigenlijk een vuilnisbak. Die zienswijze heeft serieuze consequenties gehad voor onze milieu- en natuurproblemen.
De oosterse visie dat het mysterie hier en nu gebeurt in alle levende wezens is een heel andere houding. Alles wordt gedra- ▸

gen door boeddhanatuur, zelfs een steen want ook die hangt aan elkaar van energetische bindingen. In een steen zit echter heel weinig vrije energie, moleculen en atomen zijn daarin sterk verbonden. Ze zijn veel zwakker gebonden in organische vormen. Daarin zit dus veel meer vrije energie. Ook zoogdieren, zelfs planten hebben een zekere vrije energie. Kijk maar naar de zonnebloemen die zich naar de zon toekeren. De grotere hoeveelheid vrije energie waar mensen over beschikken, maakt ons verantwoordelijk, dat is de grondslag van de ethiek in het boeddhisme. Wij kunnen denken, reflecteren en kiezen. Vrije energie brengt echter ook het gevaar met zich mee dat je die kunt investeren in egogerichte gedragingen. Dat is iets wat het boeddhisme heel goed begrepen heeft. Zo lang ons ego, *atman*, centraal staat gaat dat ego intentioneel te werk en zo werkt onze hele economie. Onze economie is gebaseerd op egoïsme en men tracht voortdurend dat egoïsme aan te wakkeren door mensen ontevreden te maken om ze zodoende van alles te kunnen verkopen dat zogenaamd gelukkig maakt. Eigenlijk zou onze economie gebaseerd moeten zijn op overvloed en rechtvaardigheid. Je hoeft niets weg te geven of honger te lijden om anderen te helpen.

ZACHTMOEDIGHEID —

Dat brengt ons bij de boeddhistische begrippen maitri en karuna?

'Het ontwikkelen van *maitri*, wat ik vertaal als zachtmoedigheid, richt je ogen ook op 'de ander'. Ik denk altijd in twee dimensies. Er is niet alleen het rationele (het formele aspect), waar ik veel eerbied voor heb, maar er is ook nog de belevingsdimensie, de emotionaliteit (gebaseerd op het energetische aspect). Er zijn dingen die we kunnen ervaren maar niet met ons verstand. Iets als liefde kun je met de rede niet vangen, om het te kunnen ervaren heb je de emotie nodig. Net als esthetische en mystieke ervaringen. Dat soort belevingen zijn rationeel niet te benaderen, alleen emotioneel te ervaren. Meditatie brengt ons in contact met transcedente emoties. Het meditatieve aspect in het boeddhisme is er hoofdzakelijk op gebaseerd dat we zachtmoediger worden. Zachtmoedig worden betekent dat je innerlijk niet meer streeft, dat je niet meer egoïstisch bent. Degene die deze ervaring steeds weer in meditatie tegenkomt, neemt die houding van zachtmoedigheid (*maitri*) en de compassie die daaruit voorvloeit (*karuna*) spontaan mee de maatschappij in. Want net als liefde kun je *maitri* en *karuna* niet opleggen. Het zijn geen geboden, dat zou een vreselijke vergissing zijn. Liefde is geen gebod maar een innerlijke toestand die men kan opwekken door meditatie. En die zachtmoedigheid of liefde resoneert rechtstreeks met je boeddhanatuur.

DHARMAFLITSEN —

Je kunt het ook richten op wat Rudolf Otto (Duits comparatief filosoof, DE) het *ganz Andere* noemde; de kosmos waarin we leven. Die visie staat het dichtst bij het boeddhisme. Boeddhisten zijn altijd heel kosmische denkers geweest. Kijk alleen maar naar begrippen als dharma of dharmaflits. Jij en ik zijn dharmaflitsen. Ik heb uitgerekend wat dat precies betekent. Als je het bestaan van de wereld herleidt tot honderd jaar, hoe lang duurt je leven dan? Tweehonderdste van een seconde. Dat is zo goed als niets. We verschijnen, bestaan en zijn weer weg. Dat bewustzijn van wat ben ik eigenlijk is door het boeddhisme ontwikkeld. Voor een boeddhist zijn we maar een golfje in de zich alsmaar uitstrekkende kosmos. Als je dat werkelijk beseft geeft dat een enorm gevoel van vrijheid en *maitri*. Het uiteindelijk levensdoel is transcendentie. In het boeddhisme ligt dit vervat in het boddhisattva-ideaal: leven vanuit het besef dat we allemaal kinderen van de kosmos zijn. Het egogerichte overlevingsinstinct overstijgen en je eigen dharmaflits ten dienste stellen van het welzijn van allen.' •

'Als je het bestaan van de wereld herleidt tot honderd jaar, hoe lang duurt je leven dan? Tweehonderdste van een seconde.'

Informatie over de School voor Comparatieve Filosofie: www.scfa.be

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm & Leegte*.



In samenwerking met Ibuhanna te Oss kunnen lezers van *Vorm & Leegte* met een aantrekkelijke korting de artikelen op deze pagina bestellen. Wilt u gebruik maken van dit exclusieve aanbod, plaats uw bestelling (bij voorkeur) op www.asoka.nl/vormenleegte

Schriftelijke bestellingen: Vorm & Leegte-winkel, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. U ontvangt een factuur na het plaatsen van uw bestelling. Levering ca. 7 werkdagen na ontvangst betaling. Deze aanbiedingen zijn geldig zolang de voorraad strekt. Prijswijzigingen voorbehouden.

BEL & DORJE



Dit is een mooie sierlijk ontworpen Tibetaanse Boeddhistische Bel & Dorje en wordt gebruikt bij meditatie.

Afmeting: Ø 9 x 15 cm
Normale prijs: € 23,95 (excl. porto)
Met 10% lezerskorting: € 21,55 (excl. porto)

(In Nederland 1 tot 10 kilo: € 6,95 porto)

MEDITATIESET



Zabuton (meditatie mat) en Kapok Zafu (meditatie kussen).

Afmeting: 49x45 cm
Normale prijs: € 49,95 (excl. porto)
Met 10% lezerskorting: € 44,95 (excl. porto)

(In Nederland 1 tot 10 kilo: € 6,95 porto)

BOTERLAMP



Mooie eenvoudige Boterlamp voor het branden van boter als altaaroffer. De lampen symboliseren het heilige vuur, het licht en het offer van het oog-zintuig.

Afmeting: Ø 10 x 14 cm
Normale prijs: € 23,95 (excl. porto)
Met 10% lezerskorting: € 21,55 (excl. porto)

(In Nederland 1 tot 10 kilo: € 6,95 porto)

WIEROOKHOUDER & WIEROOK



Ronde wierookbrander

Afmeting: Ø 13,5 x 9 cm
Normale prijs: € 33,95 (excl. porto)
Met 10% lezerskorting: € 30,55 (excl. porto)

(In Nederland 1 tot 10 kilo: € 6,95 porto)

THANGKA SCHILDERIJ 'HET LEVEN VAN BOEDDHA'



Afmeting: 46 x 34 cm
Normale prijs: € 160,00 (excl. porto)
Met 10% lezerskorting: € 144,00 (excl. porto)

(In Nederland 1 tot 10 kilo: € 6,95 porto)

ZILVEREN BOEDDHA HANGER



Normale prijs: € 17,95 (excl. porto)
Met 10% lezerskorting: € 16,15 (excl. porto)

(In Nederland 1 tot 10 kilo: € 6,95 porto)

Doordat alle producten puur handwerk zijn, kunnen kleuren en maten iets afwijken.

Alles is je leraar

Enkele jaren geleden las ik het boek *Fearless simplicity* (eenvoud zonder angst, red.) van de Tibetaanse leraar Tsokni Rinpoche. In dit boek beschrijft Tsokni Rinpoche ondermeer de betekenis van het praktiseren van guru yoga. Het houdt in dat je alle dingen die je op je pad tegenkomt gaat zien als je guru, als je leraar.



FOTO: LYA CATTEL

We mediteren vaak alleen maar om te ontspannen en rustiger te worden. Aan het daadwerkelijk handen en voeten geven aan de meditatie in het dagelijks leven, komen we meestal niet toe. We zijn voortdurend bezig om gunstige omstandigheden te scheppen waarbij we ons prettig en aangenaam voelen en waarbij we zoveel mogelijk pijn vermijden. We zijn immers gehecht aan de prettige dingen in het leven en hebben weerstand tegen alles wat pijnlijk is. Desondanks hebben we dagelijks te maken met tegenslagen en daarmee met allerlei vormen van fysieke en mentale pijn: ziekte, lichamelijk ongemak, kleine en grote teleurstellingen, angsten, ergernissen, verdriet, eenzaamheid etcetera. Je zou ze dissonanten in je bestaan kunnen noemen en ze komen altijd ongelegen.

WEERSTAND —

In de meditatie leer je dat het niet belangrijk is wat er op je afkomt, maar hoe je er mee omgaat. Het praktiseren van guru yoga houdt in dat je, niet alleen tijdens je meditatie maar ook in je dagelijks leven, de dingen die je tegenkomt kunt zien als je leraar, als een leerobject. Om te beginnen ga je inzien dat het leven per definitie een combinatie is van prettige en onprettige ervaringen. Je kunt genieten van de prettige dingen in het leven zonder je eraan te hechten omdat je gaat inzien dat hechten je bindt en daarmee de oorzaak wordt van teleurstelling en pijn. Daarom is het van belang dat we door opmerkzaamheid ons tijdig bewust zijn van gehechtheid. Vanuit deze houding van aandacht en openheid kunnen we dan loslaten.

Wij hebben geen moeite om met prettige dingen om te gaan, maar dat is anders met alles wat onprettig is. Zoals gezegd: we zien onprettige dingen als dissonanten en onze eerste reactie is weerstand. We zijn geneigd daar tegen te vechten, de dissonanten als het ware van ons af te duwen. Weerstand en het gevecht tegen de pijn maken de ontmoeting met de dissonanten in ons leven juist extra zwaar. Bij ziekte bijvoorbeeld schept die houding ongunstige voorwaarden voor herstel.

BENOEMEN —

Het beoefenen van guru yoga is een proces waarbij je geleidelijk gaat inzien dat iedere tegenslag, teleurstelling of andere dissonant die je op je pad tegenkomt een uitdaging en mogelijkheid kan zijn voor groei. Op die manier bieden dissonanten je de mogelijkheid om verder te komen op je spirituele pad. Ze brengen je dichter bij wie je werkelijk bent. Het is beter om niet te vechten want vechten tegen het leven eist sowieso zijn tol. Als je de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn dan wordt de uitdaging en de mogelijkheid tot groei pas zichtbaar. Het geeft je de ruimte om met alles wat je in je leven tegenkomt met wijsheid om te gaan. Opmerkzaamheid maakt je open voor wat er is. Het kan helpen om dat wat is te benoemen zoals bijvoorbeeld je emoties: is er angst, dan is er angst. Of schuilt er als je beter kijkt kwaadheid achter? Dan is er kwaadheid. Ook verzet tegen dat wat is, kun je op die manier benoemen, dan is er gewoon verzet. Het benoemen van wat er is, wat je voelt, wat je denkt, helpt om los te laten en je te openen voor alles wat zich aandient.

INGRIJPEND —

Het beoefenen van guru yoga kan een waardevolle bijdrage leveren aan je meditatieproces. Het verandert geleidelijk maar ingrijpend je leven. Het oefent je in feite in het leren loslaten. Hierdoor ontstaat er steeds meer innerlijke vrede. Mijn leermeester Nissargadatta uit Bombay zei: 'De omstandigheden waarin je verkeert zijn de meest gunstige die je je maar bedenken kunt.' Vipassanaleraar Joseph Goldstein formuleert het zo: 'Heb vertrouwen in de wijze waarop het leven zich ontvouwt.' •

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.
www.pannananda.nl

Hoe **gezond** is zen?

Sommige zenverhalen komen ons ronduit wreed en ongezond voor. Toch komen de monniken vaak verlicht uit de strijd. Meditatieleraar Edel Maex legt uit hoe onze obsessie met gezondheid zowel een toegangspoort tot verlichting kan zijn als een valkuil. 'Zen kan uw gezondheid schaden. U kunt nu nog stoppen met lezen.'

Edel Maex

Chuanzi Dechen was een leerling van Yaoshan. Na de dood van zijn leraar ging hij zijn eigen weg. Maar anders dan zijn medeleerling Daowu stichtte hij geen eigen klooster. 'Ik ben ongedisciplineerd van aard. Ik ben liever in de natuur, waar ik mijn eigen gang kan gaan. Maar als je een geschikte student tegenkomt, stuur hem dan naar mij en ik zal hem alles leren wat ik geleerd heb', zei hij aan Daowu. In een afgelegen gebied leefde hij als veerman. Men noemde hem de 'bootmonnik' maar niemand wist goed wie hij was. Op een dag woonde Daowu een lezing bij van Jiashan. In de discussie die volgde antwoordde Jiashan zo theoretisch dat Daowu, ondanks zichzelf, in lachen uitbarstte. Jiashan voelde dat er iets niet klopte en vroeg Daowu om instructie. Daowu stuurde hem naar Chuanzi, de bootmonnik. Chuanzi zag al gauw welke capaciteiten Jiashan had. 'Je vist met een lijn van duizend voet, maar je haak komt drie duim tekort. Waarom zeg je niets?' Op het moment dat Jiashan zijn mond opende, sloeg Chuanzi hem met het roer in het water. Jiashan krabbelde terug in de boot. Chuanzi riep: 'Spreek, spreek.' Nog voor Jiashan een woord kon uitbrengen, sloeg Chuanzi hem opnieuw. Op dat ogenblik bereikte Jiashan grote verlichting.

Dit is één van die vele, op het eerste gezicht absurde zenverhalen. Ik laat u, zoals het dergelijke verhalen past, er even mee zitten. Ik kom er op terug.

> 'Wanneer je het lijden van wezens erkent, zijn er meer wezens die lijden.'

OVEREENKOMSTEN —

Vreemd die relatie tussen zen en gezondheid. Nu is het zo dat wij in onze wereld bijna alles in verband brengen met gezondheid. Het is één van onze belangrijkste en meest gewaardeerde motieven. We sporten niet omdat het prettig is, maar omdat het gezond is. We kiezen ons voedsel niet omdat het lekker is, maar omdat het gezond is. Zelfs vegetariër worden we niet uit mededogen met de dieren, maar uit gezondheidsoverwegingen. Ook zen ontsnapt blijkbaar niet aan onze allesoverheersende gezondheidswoede.

Er zijn opvallende overeenkomsten tussen de periode waarin het boeddhisme China bereikte, een kleine 2000 jaar geleden, en de situatie van het boeddhisme in het Westen nu. Ook de Chinezen waren geobsedeerd door gezondheid. In opdracht van de Chinese keizers zochten taoïstische alchemisten naar een onsterfelijkheidselixir. Ettelijke proefpersonen zijn indertijd gestorven bij experimenten met allerlei giftige substanties. Aan één van deze experimenten danken we overigens de uitvinding van het buskruit, maar dit terzijde. Bij zijn aankomst in China werd het boeddhisme al snel in het web van het taoïsme ingesponnen. De taoïstische terminologie werd gebruikt om boeddhistische termen uit het Sanskriet te vertalen. In een poging om het boeddhisme om te vormen tot iets Chinees, werd er zelfs gespeculeerd dat Boeddha, de verpersoonlijking van het boeddhisme, en Laozi, de belichaming van het taoïsme, één en dezelfde persoon zouden zijn.

Thanissaro Bikkhu, een Westerse theravada monnik, argumenteert dat de huidige westerse hang naar romantiek hetzelfde doet met het boeddhisme als destijds het taoïsme. Onze obsessie met gezondheid past in het romantische gezondheidsideaal van een zuiver en oorspronkelijk leven, verbonden met de natuur. Deze situatie is én een ingangspoort voor het boeddhisme én één van de grootste bronnen van misverstand.

We keren terug naar onze bootmonnik. Aan dit typische zenverhaal is bitter weinig gezond. Dat Jiashan zijn val in het water te boven kwam weten we, want hij werd, naar aanleiding van dit incident, een gewaardeerd zenmeester. Hij wordt gezien als ▸



FOTO: ROSS CAMPBELL


FOTO: ANTHONY DOUANNE

degene die voor het eerst het drinken van thee in zen introduceerde. Ook het gedrag van Chuanzi kunnen we moeilijk als een toonbeeld van gezondheid bestempelen. Om te beginnen geeft hij zelf al aan dat hij contactgestoord is en een goedbedoelende en verwachtingsvolle leerling zomaar het water in meppen, is op zijn minst bizar.

OPMERKELIJKE INSTRUCTIE —

Hoe kunnen we dit verhaal begrijpen? Leef je in in Jiashan. Een leraar die blijkbaar veel volk trekt en midden in een lezing belachelijk wordt gemaakt. In plaats van in de tegenaanval te gaan of het voorval te negeren, stapt hij op de man die hem uitlacht af en vraagt hem om instructie. Daowu gaat niet op zijn verzoek in maar stuurt hem naar een afgelegen gebied, naar een obscure heremiet. Jiashan geeft zijn positie als leraar op, laat hebben en houden achter en gaat op zoek naar Chuanzi. Als hij hem eindelijk vindt en hoopt de instructie te krijgen waar hij zo wanhopig naar op zoek is, mept Chuanzi hem het water in. Nog voor hij van zijn ontzetting bekomen is, krijgt hij een tweede mep.
Wat kan je doen in zo'n situatie? Helemaal open en volledig uit het lood geslagen, heb je maar twee mogelijkheden. Of je deinst terug en sluit alle deuren: 'Deze man is gek, ik ben voor niets gekomen.' Of: je laat alles los en ontdekt wat je altijd al wist maar je nooit gerealiseerd hebt. Je staat oog in oog met de realiteit zoals ze altijd al was, maar met een intimiteit die je niet voor mogelijk hield.
Zen heeft niets met gezondheid te maken. Zen gaat over een intimiteit met de werkelijkheid die tegelijk ontzettend en bevrijdend is. Zen gaat niet over gezondheid maar over openheid naar de realiteit. Die openheid is niet zonder consequenties want het laat ons geen andere keus dan liefdevol en mededogend in de wereld te staan en te handelen. Zen gaat over een radicaal loslaten en dit loslaten brengt ons in onverkende wateren, misschien zelfs ten koste van onze gezondheid. Op één of andere manier zal je nooit meer dezelfde zijn.
Ons verlangen naar gezondheid kan ons misschien tot zen brengen. De rust en ontspanning van de meditatie kan misschien heilzaam zijn en ons leren om beter met stress om te gaan. Maar er komt een moment dat we beseffen dat ons verlangen naar gezondheid niet verder ingewilligd zal worden. Op dat moment hebben we de keuze tussen afhaken of met al onze angst de duisternis invaren om daarin, ondanks onze angst, tot de bevrijdende ontdekking te komen dat het leven leefbaar is.
Jinqing vroeg een monnik: 'Wat is dat geluid buiten?' De monnik antwoordde: 'Dat is het geluid van een slang die een pad opeet.' Jinqing zei: 'Wanneer je het lijden van wezens erkent, zijn er meer wezens die lijden.'
Zen maakt je gevoeliger en kwetsbaarder. Je kan niet meer vrijblijvend naar de geluiden van de wereld luisteren. Je lijdt mee. Dat is de consequentie van een grotere openheid en intimiteit met de werkelijkheid. Of het te rijmen valt met de zoektocht naar gezondheid moet ieder voor zich uitmaken. Zen kan uw gezondheid schaden. Of dat een reden is om er mee door te gaan of om er mee te stoppen, laat ik aan uw eigen voorkeur over. Maar, zoals de Tibetaanse leraar Trungpa Rinpoche zijn lezingen vaak begon: u kunt nu nog weggaan. •

Edel Maex is psychiater en verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Middelheim in Antwerpen (België). Hij geeft trainingen in Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen.

Werkverslaafd

Rik (46), manager, getrouwd en vader van drie kinderen: 'Mijn vrouw verwijt me wel eens dat ik alleen maar met mijn werk bezig ben. Het is waar dat werkweken van zestig uur of meer voor mij geen uitzondering zijn. Maar om dat nou werkverslaafd te noemen? Ik geniet ontzettend van mijn werk. Of is dit nou juist de ontkenning die bij verslaving hoort?'

Lenette Schuijt: Niet iedereen die hard werkt is een *workaholic*. Pas als hard werken eenzijdig gedrag wordt en een dwangmatig karakter krijgt, begint het op een verslaving te lijken.
De eenzijdigheid heeft te maken met het verwaarlozen van andere levensterreinen. Natuurlijk, werk is noodzakelijk om jezelf en je gezin te onderhouden, maar meer dan vroeger zoeken we vervulling in ons werk. Afgezien van brood op de plank willen we graag ook zinvol werk doen. Dat gaat wel eens ten koste van bezieling in andere gebieden van ons leven, zoals relaties, gezin, sport, cultuur en vrienden. Wanneer ben je voor het laatst met vrienden naar een concert gegaan of op stap geweest?

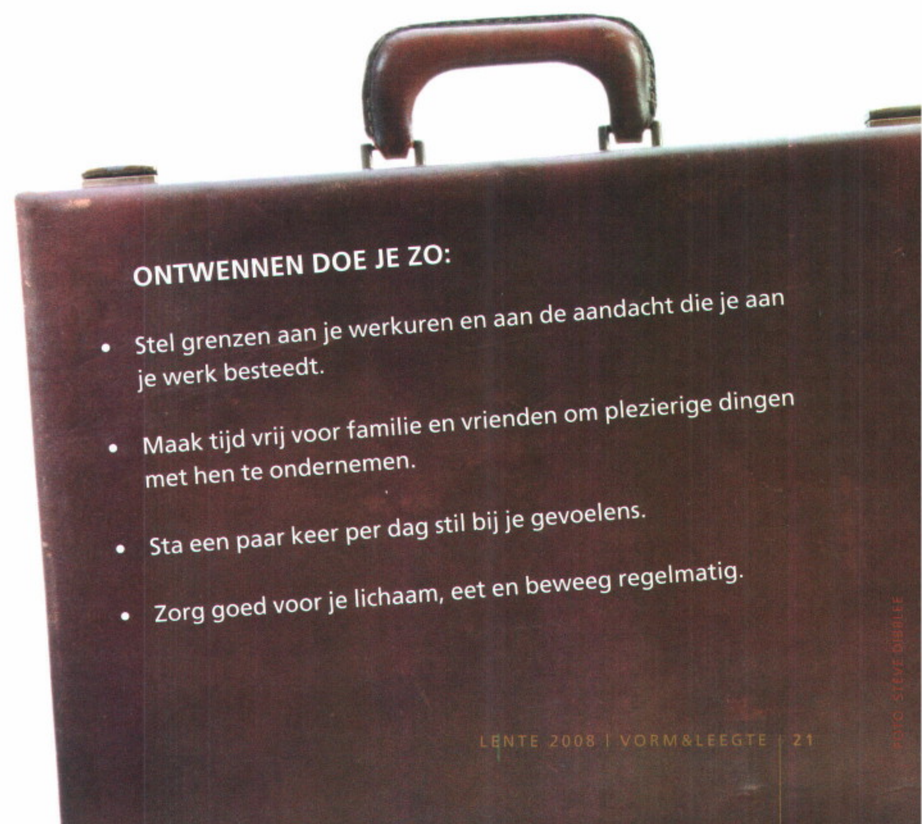
PERFECTIONISME —

Mensen die verslaafd raken aan hun werk hebben vaak een neiging tot perfectionisme. Ze kunnen het werk niet loslaten voordat alles tot in de puntjes geregeld is. Als je net zo lang doorgaat tot het werk klaar is, kom je echter in een vernauwd bewustzijn terecht. Alle aandacht is gericht op het afronden van een specifieke taak.
De ware werkverslaafde zegt dan wel te genieten van het werk, maar is in feite op een dwangmatige manier bezig. *Workaholics* kunnen gewoon niet anders dan alsmaar bezig zijn. Tijdens het weekend of op vakantie zijn ze rusteloos en voelen ze pas hoe moe ze zijn. Werken biedt op zulke momenten dan juist weer een welkome afleiding. Het is een verdoving om de onvrede of dukkha niet te hoeven voelen. En daarmee is de vicieuze cirkel rond.
Net als andere vormen van verslaving gaat het hier ook om een pseudo-bevrediging die ertoe dient om je werkelijke gevoelens niét toe te laten. Je innerlijke leegte, je eenzaamheid of je verlangen naar intimiteit, worden zo ver mogelijk opzij geschoven. Kortom, een *workaholic* heeft geen contact meer met het eigen gevoelsleven omdat hij of zij zich door hard te werken onophoudelijk traint in het niet voelen en in het zoeken van afleiding buiten zichzelf. De kosten van een dergelijke verslaving zijn hoog, zowel sociaal – vervreemding van partner, familie en vrienden – als op het gebied van gezondheid – slechte nachtrust, hartklachten, stress, geringe concentratie, burn-out.

GRENZEN STELLEN —

Als je je herkent in dit profiel, dan ben je te ver gegaan en is het nodig om een weg terug te zoeken. Hoe kun je je hieruit losmaken? Ten eerste is het belangrijk dat je dit niet alleen doet. Vraag je partner om je bij de les te houden wanneer je beslist om grenzen te gaan stellen aan het aantal uren dat je werkt. Onderneem activiteiten buiten je werk. Plan een weekendje weg, geef je op voor een cursus van bijvoorbeeld vier avonden - dat is te overzien - en maak afspraken met vrienden die je lang niet hebt gezien. Een avond in de week gaan sporten met een goede vriend of vriendin die er op rekent dat je er bent, is ook een goed idee. Neem de tijd voor je gevoelens en schrijf ze dagelijks op in een dagboek. Tot slot, mediteren is uiteraard een uitstekend middel om het contact met je gevoelens te herstellen of je gevoelens te onderzoeken. •

Lenette Schuijt is schrijver, organisatieadviseur en trainer en coach op het gebied van leiderschap en visieontwikkeling. Ze begeleidt tevens eigentijdse retraites rond zingeving. www.crystalriver.nl



Duet met de stilte

In november verscheen bij *Bloomline* de cd *Oceanchild*. De cd bevat een wonderlijke combinatie van instrumenten: een westerse basklarinet en een Japanse shakuhachi. Componist Muso: 'Mijn muziek is niet gemaakt om aan wensen te voldoen: het is gewoon wat het is.'

Angeline van Doveren-Kersten | Fotografie: Ine van den Broek

Bezorgd leg ik *Oceanchild* in het laatje van de cd-speler – het zal toch geen New Age muziek zijn die met suggestieve geluiden jaagt op stilte in plaats van haar te omarmen in de muziek zelf? Maar gelukkig zijn de composities van Muso en Teiji Honma beslist geen New Age. Bij de eerste tonen al verraadt het subtiele en uitgebalanceerde spel van basklarinettist Muso (Frans Moussault) en shakuhachi-speler Ray Jin hun professionele en artistieke integriteit. In de stukken zelf gaat de componist een moedige dialoog aan met de stilte. Dit is muziek die niets anders nodig heeft dan zichzelf.

BOVENTONEN —

Muso laat me in zijn woning in Amstelveen horen hoe een basklarinet tweestemmig kan klinken. Hij ontraadselt zo voor mij het vreemdsoortige geluid op de cd dat ik niet kon thuisbrengen. De zingende klanken die hij produceert, boventonen, zijn een extraatje boven op de 'gewone' tonen. Zo kan je met maar twee blaasinstrumenten drie klanken tegelijk tevoorschijn toveren. 'De heldere Zuid-Franse diepblauwe luchten horen voor mij bij de klanken van deze boventonen,' zegt Muso.

Op tafel ligt intussen een zwijgende shakuhachi: licht gekromd bamboe met gaatjes en een mondstuk, en onderaan de aanzet van wortels in een kransvorm. 'De shakuhachi is een instrument dat door monniken van de Japanse Fukeshu beweging wordt bespeeld bij wijze van meditatieoefening,' vertelt Muso. 'Kenmerkend voor het bespelen van de shakuhachi is dat het natuurlijke ritme van de adem centraal staat, en niet, zoals in westerse muziek, het ritme van de hartslag.'

Verwachtingsvol hoop ik het zuchtende en ademende geluid van de shakuhachi *live* te gaan horen. Maar Muso lacht bijna verlegen op mijn achteloze vraag: 'Nee, nee, dat wordt niets! Het is een geweldig instrument maar veel te moeilijk voor mij. Het is een gecompliceerde manier van blazen, dat kost heel veel studie. De



shakuhachi is een leermeester voor mij, maar ik heb uiteindelijk gekozen voor de basklarinet omdat het veel dichter bij me staat.' vijf gaten heeft. Dat maakt de aanpassing aan het westerse toonsysteem zelfs nog lastiger, dan wanneer hij op een moderne shakuhachi met zeven gaatjes echter al bereikt. Onverwachts viel dat eindpunt weg terwijl ik nog een hele studie voor me had liggen. Er zat niets anders op dan mijn focus te verleggen.

'Als klarinetleraar leer ik mensen te houden van de weg die ze als leerling afleggen.'

Op *Oceanchild* bespeelt Ray Jin de shakuhachi. Deze bamboefluit werd nog bespeeld door zijn grootvader, de in shakuhachikringen legendarische Nyodo Jin. Het instrument is al minstens honderd jaar oud. Aan de antieke shakuhachi van Ray Jin kan vanzelfsprekend niet gevijld of geboord worden. Ik vraag hoe het mogelijk is dat twee zulke verschillende instrumenten letterlijk zo goed op elkaar zijn afgestemd? 'Dat is echt het vakmanschap van Ray', antwoordt Muso. 'Ray bespeelt de traditionele shakuhachi die zou spelen. De shakuhachi is qua intonatie wel zeer flexibel. Op de basklarinet zoek ik daar van mijn kant ook naar. Op die manier hebben we elkaar muzikaal weten vinden.'

ZINGEN —

Als tiener wilde Muso al klarinet leren spelen: 'Ik was erop gebrand het klarinetkwintet van Brahms heel goed te kunnen uitvoeren. In het eerste jaar van het conservatorium had ik dat doel Het werd zeggingskracht.' En zo is het in de muziek van Muso gebleven. Elke toon van *Oceanchild* is een belevenis, een *statement*; een enkele penseelstreek waar alles in verschijnt en verdwijnt.
De moeilijkheden waar hij op stuitte na het bereiken van zijn doel, hebben Muso niet alleen als componist, maar ook als leraar bepaald: 'Als klarinetleraar leer ik de mensen te houden van de weg die ze als leerling afleggen. Het ervaren van de kwaliteit van de weg los van het doel, daar gaat het om!'

Na zijn conservatoriumstudie in Amsterdam en Parijs speelde Muso in diverse ensembles en orkesten, waaronder het Koninklijk Concertgebouworkest en het Nederlands Blazersensemble. Daarna begon hij een opleiding schoolmuziek. Momenteel is hij werkzaam als uitvoerend musicus (solo), componist, muziek- en klarinetleraar en als trainer in cursussen over waarnemen en overgave.

Op de vraag, wat hij als muziekleraar in het voortgezet onderwijs met zijn leerlingen doet, antwoordt Muso: 'Zingen! Je stem is het meest elementaire muziekinstrument. Ik heb vier brugklassen aan het zingen gekregen. Verder tracht ik mijn leerlingen te laten ervaren dat luisteren en beoordelen niet hetzelfde zijn. Luisteren is openstaan, zo lang mogelijk in het beleven zijn. Op die manier onderga je de muziek en geef je je over aan wat is. Hoe langer je in staat bent om het oordelen uit te stellen, hoe ontvankelijker je bent en hoe beter je uiteindelijk je mening kan vormen.'

SUIZEN —

'In 2000 was ik in Japan waar ik shakuhachi studeerde bij de vader van Ray Jin. Ik heb toen veel gezien van zenkunst, tempels en kalligrafie. De eenvoud daarvan maakte diepe indruk op me. Die ene streep, die ene toon biedt een enorme spirituele opening. Daarna ben ik in Amsterdam een zencursus gaan volgen. Op een keer zat ik daar aan het eind van een meditatiesessie met een medecursist aan een tafeltje. Hij vertelde me dat hij ermee ophield. Tijdens het mediteren had hij het idee dat hij eigenlijk wel wat beters te doen had. Maar voor mij was dat juist de reden om door te gaan! Gewoon zitten is genoeg zelfs al word ik er onrustig van. Gewoon zitten met alles wat daarbij komt kijken, intrigeerde me. Waarom is zo iets eenvoudigs zo moeilijk?'

> 'De shakuhachi is mijn leermeester, maar ik heb gekozen voor de basklarinet.'

'Sindsdien doe ik dagelijks aan meditatie. Voor mij heeft dat, naast spirituele betekenis, een geestelijke gezondheidsfunctie. Momenteel beoefen ik vipassana. Maar dat is het gevolg van toeval, van omstandigheden die te maken hebben met gezin, agenda en tijd. Ik weet niet of het mediteren effect heeft op mijn



muziek, maar dat mijn muziek meditatief van aard is, is duidelijk. Voor mij is muziek maken meditatie. Zoals het blazen van de shakuhachi binnen de zentraditie bij wijze van meditatie als 'suizen' wordt beoefend, zo 'suis' ik op mijn basklarinet.'

'Musici waarderen vaak andere stukken van mijn muziek dan meditatief ingestelde luisteraars. Vakmusici willen dat een stuk van a naar b gaat. Er moet zich iets ontwikkelen. Maar die ontwikkeling ervaren meditatief ingestelde luisteraars eerder als storend. In *Oceanchild* blijken beide categorieën luisteraars iets te vinden dat hun past. Mijn muziek is evenwel niet gemaakt om aan wensen te voldoen: het is gewoon wat het is.' •

Meer info: www.bloomline.net/muso

Angeline van Doveren-Kersten is theologe,religiewetenschapper en musicologe. Ze is werkzaam als geestelijk verzorger.

Stroomafwaarts

We zitten aan de oever van de Raptirivier in Sauraha (Chitwan, India). De sterke stroming voert vlokjes schuim mee en het valt me op dat de vlokjes niet rechtlijnig stroomafwaarts gaan, maar dat ze terecht komen in wervelingen en wentelingen, die alle kanten uitgaan. Na allerlei omwegen gaan ze tenslotte wel dezelfde kant op: stroomafwaarts.

Zo gaat mijn leven ook. De 'stroomafwaartsheid' is onstuitbaar, maar kent onverwachte wendingen die me steeds weer verwonderen. Zo neem ik mijn eigen leven waar. Ik zit in de boot van mijn eigen leven, ik ben passagier en bemanning, ben de boot zelf. Mijn vaarplan leidt tot tal van zwenkingen, maar zeil en roer kan ik uiteindelijk slechts ter beschikking stellen aan de golfstroom van de tijd. Wat ik wezenlijk ben, ziet dit alles gebeuren en ziet dat slechts de coulissen van mijn bestaan steeds veranderen, gevangen als mijn lichaam en denken zijn in het net van tijd en vergankelijkheid.
Wat een gedachten zeg in het zondoorstoofde jungledorp Sauraha, waar olifanten op reusachtige kousenvoeten door de straten lopen. Maar ik heb ze even nodig, die gedachten, om mijn punt te maken. Hoezeer mijn vaarplan er ook toe doet, uiteindelijk gaan we voorgoed voor anker in de grote zee van licht, waartoe we van meet af aan behoren. En naarmate dit proces vordert en helderder wordt, verschrompelt mijn neiging om daartussen te komen met mijn vaarplan.

Worden mijn keuzes en beslissingen dus minder belangrijk? Integendeel. Steeds meer wil ik ze afstemmen op de grote lichtstroom, laten varen op het getij van openheid, zonder dat mijn systeemdenken de overhand heeft. Dat vergt een kalmte die mij maar al te vaak ontbreekt. Maar wat ik wezenlijk ben, ziet dat mijn relatieve bestaan alleen beweging en verandering is en dat ik daar maar één antwoord op heb: zonder voorbehoud meegaan. Daar één mee zijn, smelten als een blokje ijs in een glas Spa rood. Met keuzes vanuit openheid en licht.
Terwijl ik dit zo overpeins, tilt een Chitwanese olifant mij met zijn slurf op zijn brede rug en wandelt geluidloos de rivier in. Gewapend met een borstel en olifantenzeep zet ik ons aan een grondige reinigingsbeurt.
Alles verandert. Zo kan het ook gebeuren dat mij in het jungleresort van Chitwan het bericht bereikt dat de schone lei van waaruit de redactie de volgende nummers van Vorm & Leegte gaat maken, ook mijn column betreft. Ik dank lezers en lezeressen voor hun aandacht en talrijke blijken van waardering. Mijn bootje gaat verder, stroomafwaarts, op ongewisse wijze het gewisse tegemoet.

Mijn olifant en ik, intussen geheel schoongepoetst, klauteren de wal op en blijven even in gedachten verzonken, staan. Dan blaast er uit zijn olifantenslurf een dikke waterstraal, waarin even, heel, heel even, drie letters te lezen zijn: uit. •

Dick Verstegen

Nog een allerlaatste column van Dick om afscheid te kunnen nemen van zijn trouwe lezers.

Boeddhisme op televisie, radio en internet! De BOS wil voor een breed publiek toegevoegde waarde bieden door op een niet-dogmatische manier te inspireren en te informeren over boeddhistische thema's en inzichten. De BOS zendt programma's uit via radio, televisie en internet (www.boeddhistischeomroep.nl en www.bodhitv.nl) en maakt onderdeel uit van de Nederlandse Publieke Omroep.

Voor de **uitzenddata** kijk op www.boeddhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief.

BOS TELEVISIE — NL 2

Mei
Documentaire: *Je leven waarderen*
'Je Leven Waarderen' van Jurgen Gude en Jaap Verhoeven, is een openhartig en ontroerend portret van zenpionier Taizan Maezumi Roshi (1931-1995): zijn leven, zijn werk, zijn worstelingen en zijn erfenis. Met onder meer Roshi Bernie Glassman, Genpo Roshi, e.a..

Augustus
Documentaire: *Race for Tibet*
Een reportage over de Tibetaanse diaspora, de vele vormen van internationaal vreedzaam protest en de wanhopige schreeuw om aandacht voor al bijna 50 jaar durend onrecht.

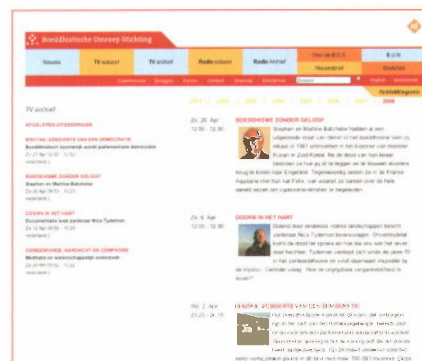
BOS RADIO — RADIO 5

Juli en augustus
op woensdagavond
Boeddha in Assam ('Reflecties')
In 8 korte afleveringen reizen we samen met programmamaker Fred Gales door het multiculti en multireli Assam in India. Interviews, muziek, historische opnamen, meditaties en zelfs een genezingsritueel passeren de revue.

Vaste uitzendingen
'***De Middenweg***' zondag van 22.30-23.00 (***Interviews*** met lokale en internationale boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

'***Reflecties***' woensdag van 22.00-23.00 (Radio reportages met aansluitend de column van …).

UITZENDING GEMIST?



Kijk of luister online! Surf naar: www.boeddhistischeomroep.nl, en klik op TV archief en/of radio archief.

DVD's van de televisie uitzendingen zijn te bestellen via www.asoka.nl



Boditv is de jongerensite van de Boeddhistische Omroep. Hier schrijft en filmt een redactie van tien mensen over onderwerpen die hen aan het hart gaan. De overkoepelende thema's zijn boeddhisme en spiritualiteit in de belevingswereld van jongeren tussen de 18 en 30 jaar.

MEI: SEKSUALITEIT ONLINE

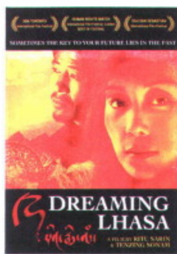
Omdat jongeren en seks nu eenmaal een goede combinatie vormen, blijven we op Bodhitv niet achter met het behandelen van dit onderwerp. Eerste gedachten gingen uit naar tantra en losgeslagen tieners die aan breezerseks doen, maar Emil van Zuylen, een van de redactieleden, had daar andere ideeën over. Je bent tenslotte niet voor niets een boeddhistische jongere! Hij maakte een serie over seksualiteit in de brede zin van het woord. Het resultaat zijn filmpjes met vier leraren uit verschillende tradities (zen, diamantboeddhisme, nichiren en vipassana) die hun visie geven op zaken als abortus, het celibaat, prostitutie en homoseksualiteit. Waarom wilde hij deze onderwerpen behandelen? 'Aan de ene kant was het een halve grap: "het zijn jongeren, dús we gaan het over seksualiteit hebben", maar uiteindelijk krijgt iedereen met seksualiteit te maken op een of andere manier want onze genen 'willen' dat wij ons voortplanten. Dat betekent ook dat alle wereldreligies daar iets over te melden hebben. Seksualiteit heeft daarom niet alleen een raakvlak met jongeren maar ook met boeddhisme, want hoe kijkt het boeddhisme er nou tegen aan? Dat is niet eenduidig, als je zoveel boeddhistische stromingen en scholen hebt dan heb je ook evenzoveel contrasterende ideeën. Aan de ene kant kan dat verwarrend zijn, maar hopelijk kunnen die verschillende gezichtspunten de kijker motiveren een positie in te nemen en zelf na te denken over het idee aan de ene kant en je eigen situatie aan de andere. Hoe ga je de kennis gebruiken die je hebt? Ik denk dat compassie daar belangrijk wordt, daar gaat boeddhisme heel erg over.'

DVD RELEASE: DREAMING LHASA

De film *Dreaming Lhasa* is gezien de huidige Tibetaanse protesten tegen China hoogst actueel! De zoektocht van een voormalige Tibetaanse monnik naar de eigenaar van een relikwieëndoos is onlosmakelijk verbonden met de problematiek van de Tibetanen in ballingsschap. Babeth van Loo, programmadirecteur bij de Boeddhistische Omroep Stichting en net terug uit Dharamsala (India), de verblijfplaats van Tibetaanse regering in ballingsschap: 'De film is rechtstreeks gerelateerd aan de vreedzame protesten van Tibetaanse jongeren. Het laat een nieuwe generatie Tibetanen zien die niet meer zo boeddhistisch is opgevoed. Ze zijn voor het merendeel ook nog nooit in Tibet geweest, net als de hoofdrolspeelster in de film. Deze jongeren willen de vreedzame middenweg die de Dalai Lama bewandelt laten varen. De Dalai Lama streeft niet naar onafhankelijkheid van China, maar naar autonomie, vrijheid van meningsuiting en religie met behoud van eigen cultuur. De jongere generatie zegt: "Dat probeert de Dalai Lama nu al dertig jaar maar er komt niets van terecht. Het is tijd voor meer actie, de tijd is op. We moeten ons verweren tegen de onderdrukking". Dat er gefilmd is vanuit het perspectief van de jonge, ontheemde Tibetanen door Tibetaanse regisseurs, is een primeur.'
De situatie in Tibet is ondertussen uiterst zorgelijk. Van Loo: 'Er worden momenteel tweeduizend Chinezen per dag in Tibet gedropt om er te gaan wonen en werken. De Tibetanen zijn inmiddels een minderheid in eigen land.'

www.dreaminglhasa.com

Dreaming Lhasa is geregisseerd door de Tibetaanse filmmaker Tenzing Sonam en zijn vrouw Ritu Sarin, en werd opgenomen met niet-professionele Tibetaanse acteurs.
Uitvoerend producent Jeremy Thomas en Richard Gere.



Voor distributie:
tel. 035-677 1611

Zie ook pagina 63.

BOEDDHISME IN NEDERLAND

De drie afleveringen van 'Boeddhisme in Nederland' zijn eindelijk verkrijgbaar op dvd!
Het boeddhisme geldlt als een van de snelst groeiende religieuze stromingen in Nederland. Deze documentaire neemt u mee door de ontwikkelingsgeschiedenis van het boeddhisme in Nederland en laat u kennismaken met de vele kleurrijke personen die daar onderdeel van zijn of zijn geweest. Een onmisbare bron van informatie en inspiratie.
Met onder meer: Prof. Dr. Robert Janssen, Drs. Jan de Breet, Krishnamurti, Jotika Hermsen, Jiun Hogen, Ton Lathouwers, Geshe Sonam Gyaltsen...
De 3 dvd box bevat bovendien veel extra materiaal dat niet eerder op televisie te zien was.



Zie voor lezersaanbieding pagina 46 en de meegehecht aanbiedingsbon!





NOG NIET GEZIEN?

Zen in België: Helena Urgel woont in Antwerpen en beoefent vanaf haar achttiende zenboeddhisme. Ze vertelt over het evenwicht dat je als jong volwassene moet zien te vinden tussen het ontwikkelen van je ego en je spirituele leven.

Hollandse nuchterheid versus oosterse wijsheid, een filmpje waarin we op een Amsterdamse markt overeenkomsten vinden tussen deze ogenschijnlijk tegengestelde zaken.

Een serie filmpjes en artikelen over kernbegrippen in het boeddhisme, zoals bevrijding, lijden en liefdadigheid.

ONLINE LEZEN

Een serie artikelen over Japan en spiritualiteit. Laurens van Aarle neemt de lezer mee op reis door het spirituele landschap van Japan. Aan de hand van zijn persoonlijke ervaring vertelt hij over zen, bushido, wabi sabi en shinto. Laurens van Aarle: 'Ik blijf het lastig vinden mijn liefde en fascinatie voor het land en zijn cultuur in woorden te vatten. Er is iets wat me beroert en niet meer loslaat. Dat iets vindt ik terug in verschillende vormen van de, met name traditionele, Japanse cultuur.'

WWW.BODHITV.NL

Mandalaschool in Amsterdam

De eerste boeddhistische school van Nederland gaat in 2011 in Amsterdam van start. Hoe gaat het onderwijs aan een dergelijke school eruitzien? Een gesprek met twee initiatiefnemers.

Joop Hoek | Tekeningen: Ona Schyvens

Kinderen het beste uit zichzelf naar boven laten halen, dat is wat de initiatiefnemers willen met een boeddhistische school. De school moet jonge mensen afleveren die goed voor zichzelf en anderen zijn en handelen vanuit hun eigen goedheid, de boeddhanatuur. Zo kunnen ze een zinvolle bijdrage leveren aan de samenleving, die daardoor op zijn beurt weer in positieve zin verandert.

UNIVERSELE GOEDHEID—

De boodschap van Fia Huizinga en Douwe Hoitsma, initiatiefnemers van het eerste uur, is duidelijk, maar ga er maar aanstaan. Het boeddhisme in Nederland als onderwijsvorm gestalte geven, dat doe je niet in een paar maanden. Als alles naar wens gaat, kunnen de eerste lessen aan de Mandalaschool in augustus 2011 beginnen. Dat is elf jaar nadat de Nederlandse overheid het boeddhisme als levensbeschouwelijke hoofdstroming erkende. Jean Karel Hylkema, onder meer oud-voorzitter van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS), vond dan ook dat het tijd werd voor regulier boeddhistisch onderwijs. Na een peiling onder boeddhistische sangha's, gemeenschappen van beoefenaren, in ons land vormde hij een initiatiefgroep die naast Huizinga en Hoitsma bestaat uit Richard Sussenbach, Helen Roeten en Mirjam Schenk. En daar zitten we dan, midden februari, op de bovenste etage van het woonhuis van Hoitsma met uitzicht op een oer-Hollands landschap om te praten over een boeddhistische school. Welke richting gaat het worden? Hoitsma, zelf leraar aan een basisschool: 'We houden het zo algemeen mogelijk. We gaan uit van de universele boeddhistische goedheid en leer. We willen kinderen die leer laten ervaren in de zin van welbevinden. Het gaat erom dat ze zich goed voelen op school waardoor ze beter leren of mogelijk zelfs beter presteren. Ook het ontwikkelen van zelfvertrouwen is belangrijk, het gevoel dat het goed is wie je bent en wat je kan. We willen kinderen afleveren die goed met zichzelf en anderen om kunnen gaan. Als kinderen de heilzame werking van goedheid ervaren, zullen ze ook meer gemotiveerd zijn om zelf zo te handelen.'

'Het unieke van onze school is dat we daar bijzondere methoden voor gebruiken zoals meditaties in de vorm van bewegingsoefeningen, mantra's, visualisaties, ademhalingsoefeningen. En natuurlijk gebruiken we de zes specifieke boeddhistische vaardigheden, de zes paramita's: vrijgevigheid, geduld, discipline, ijver, concentratie en wijsheid. Daarnaast is ons onderwijs gebaseerd op de vier hartskwaliteiten: liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, blijdschap en gelijkmoedigheid. Als ik als leerkracht met kinderen



over aardig zijn praat, kom ik vaak op deze kwaliteiten uit. Met gelijkmoedigheid wordt het begrip voor jezelf en de ander groter. We willen een school zijn waar hoofd, hart en handen gelijkmatig ontwikkeld worden, met het accent op het hart. De bestaande scholen zijn erg gericht op cognitieve ontwikkeling. Wij willen de kinderen ook andere kwaliteiten meegeven, die belangrijk zijn voor hun latere ontwikkeling.'



LEVENSSTIJL —

Fia Huizinga: 'Onze school moet een echte gemeenschap worden, waarin we samen dingen doen en opbouwen. Er is bij sommige mensen twijfel of leerlingen van de boeddhistische school maatschappelijk goed mee kunnen komen als ze van onze school afkomen. Alsof ze bijzonder kwetsbare mensen zouden worden. Het is juist onze bedoeling de leerlingen meer in balans te brengen, zodat ze meer sturing kunnen geven aan hun leven. We doen het boeddhisme er ook niet een beetje bij; niet een beetje spiritualiteit of oh, ja, ook nog iets doen aan meditatie. De boeddhistische leer is de basis, zonder dat het drammerig wordt. Het wordt tussen en in de lessen gemengd. Voor de kleinsten is het voldoende om af en toe even stil te zijn. Met oudere kinderen kun je natuurlijk veel meer. Het hangt ook van hun interesse af. Het boeddhisme is geen vak. De kinderen bij ons op school leren gewoon rekenen, lezen en schrijven. Maar we voegen wat toe. In de huidige maatschappij gaat het om de beste presteerders. Wij willen dienstbaarheid ontwikkelen. Dan maakt het niet uit of je kunstenaar, vuilophaler of wat dan ook wordt. Als dienstbaarheid je parool is, kun je het huidige hiërarchische systeem ontvluchten. Dan kan iedereen op zijn eigen wijze een bijdrage leveren aan de samenleving. Wij hopen ook dat de school een positieve uitstraling heeft op de omgeving.'

Amsterdam is als locatie voor de Mandalaschool gekozen, omdat daar de meeste boeddhisten wonen en daardoor de kans van slagen daar dus het grootst is. Een onderzoek door een onafhankelijk bureau moet binnen een paar maanden uitwijzen of er voldoende ouders belangstelling hebben hun kinderen naar een boeddhistische school te sturen. Begin 2009 wordt bij de gemeente Amsterdam de aanvraag ingediend. Omdat er geen vergelijkbare scholen zijn, zal de gemeente de aanvraag vermoedelijk afwijzen en zal de initiatiefgroep aan moeten kloppen bij het ministerie van onderwijs, verwacht Hoitsma. Die zal op zijn beurt dan weer gaan overleggen met de gemeente Amsterdam. Vandaar dat het nog wel even kan duren voor de school haar deuren opent.
Overigens hoeven ouders noch leerkrachten boeddhist te zijn om op de school les te geven of les te volgen. Ze moeten wel affiniteit met het boeddhisme hebben. Hoitsma. 'De kwaliteit van de leraren moet hoog zijn. Ze zijn immers rolmodel voor de school als geheel. Als we het op school over liefdevolle vriendelijkheid hebben, moeten ze in staat zijn die zelf uit te stralen en te ontwikkelen.'

'Als kinderen de heilzame werking van goedheid ervaren, zullen ze gemotiveerd zijn om zelf zo te handelen.'

De school doet meer dan alleen lesgeven, ze wil ook een bepaalde levensstijl uitdragen. Huizinga: 'We willen de kinderen die overblijven goed voedsel aanbieden. Ook willen we aandacht voor de wijze van vervoer van en naar de school. De kinderen komen uit een grote regio.'
Over vervolgonderwijs heeft de initiatiefgroep nog niet nagedacht. Ze heeft voorlopig de handen vol aan de oprichting van de Mandalaschool. •

Meer informatie: www.mandalaschool.nl

Joop Hoek is journalist en medewerker van *Vorm & Leegte*.

Ambitie

De westerse economie is gebaseerd op groei, productiviteit en het behalen van een steeds betere concurrentiepositie. Hoe denken boeddhisten over het hebben van ambities, het streven naar een carrière en het inzetten van boeddhistisch technieken om de ambitieuze wensen te ondersteunen?

Diana Vernooij

'Er is niks mis met ambitie. Wat wij voor ambitie aanzien, zegt meer over onszelf dan over ambitie', aldus **Rients Ritskes**. 'Vergelijk het met een mes: je kunt er brood mee snijden of een mens mee doden, aan het mes zal het niet liggen. Het mes is een mes en als een mens oordeelt over een mes zegt dat meer over hemzelf dan over het mes. Is het met ambitie veel anders? Nee dus. Net zo weinig als er mis is met een mes, zo weinig is er mis met ambitie.' Ambitie op zich is neutraal. Voor de zekerheid zocht Ritskes het maar even op in zijn woordenboek de Van Dale en behalve de duiding 'eerzucht' leest hij daar ook: 'synoniem voor ijver'. 'Ik zie het als een gewone, mooie menselijke eigenschap. Er is alleen iets mis mee, wanneer ambitie ons verblindt of wanneer wij onze ambitieuze neigingen naar ons onderbewuste hebben verdrongen.' Ook **Edel Maex** vindt ambitie niet verkeerd. 'De eerste gelofte van het boeddhisme luidt: "Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden." Wel, als dat geen ambitie is! Maar de ambitie naar persoonlijke behoeftebevrediging is een onuitputtelijke bron van lijden en frustratie, voor jezelf en voor de levende wezens waar je mee te maken hebt. Het onderricht van de Boeddha wijst op de illusie van het idee dat je gelukkig zou kunnen zijn door alleen persoonlijke behoeftebevrediging na te streven. Je volop inzetten, alles geven, is in de boeddhistische traditie altijd een belangrijk adagium geweest. Het is zelfs een van de perfecties: de virya paramita, wat je kan vertalen als de volmaakte inzet of de volmaakte inspanning. De vraag is alleen: voor wát zet je je in? De gelofte wijst naar de meest belangrijke keuze die ieder mens in zijn leven te maken heeft. Zet ik mij in voor mijn eigen behoeftebevrediging of voor de bevrijding van ieder levend wezen op mijn pad? Dus hoe zou het zijn om je ambitie te wijden aan alle levende wezens, dat wil zeggen je eigen geluk en dat van anderen?'

'Uitzichtloos', vindt **Varamitra** het maatschappelijke ambitieus leven. Haat, hebzucht en onwetendheid zijn de drie krachten waar onze economie op drijft – en dat blijft maar doorgaan. Tegelijkertijd ziet hij een kentering: 'Juist doordat ambitie uitzichtloos is, kan het je doen inzien dat haat, hebzucht en onwetendheid uiteindelijk niet tot het lang verwachte geluk zullen leiden. Het klinkt paradoxaal maar die zogenaamde tegenstelling kan zo in je voordeel werken. Wie werkelijk het pad van de Boeddha wil volgen, krijgt te maken met het uitdoven van haat, hebzucht en onwetendheid. Het volgen van het pad doet gewoon zijn eigen werk en vroeg of laat zal de balans doorslaan: weg van ambities naar maatschappelijk succes, en ook weg van ambities naar spiritueel succes.'

BRAND —

Er hoeft geen tegenstelling te bestaan tussen het oplossen van begeerte, haat en onwetendheid en een ambitieus leven, oordeelt **Jean Karel Hylkema**. Het hangt af van de manier waarop je je ambities vormgeeft en de motivatie die erachter ligt. 'Wanneer je bepaalde capaciteiten bezit dan zou het jammer zijn wanneer je die niet ten bate van de samenleving benut. Daarvoor kan het behulpzaam zijn om carrière te maken, want in een hogere positie kun je meer invloed uitoefenen.' Harde concurrentie is niet te verzoenen met de boeddhistische waarden mededogen en vriendelijkheid. 'Als leider van organisaties heb ik snel ingezien dat streven naar winstmaximalisatie voornamelijk leidt tot verarming. Maar, het niet minder ambitieuze streven naar het bereiken van een maximale toegevoegde waarde komt alle betrokkenen ten goede. De wet van oorzaak en gevolg (karma) zorgt daarvoor. Ik heb er in mijn zake-

'Wat wij voor ambitie aanzien, zegt meer over onszelf dan over ambitie.'

lijk leven een gewoonte van gemaakt om voor het ondertekenen van een overeenkomst, mijn contractpartner altijd te vragen of deze blij is met de te sluiten overeenkomst en of die hem en zijn organisatie ook voordelen oplevert. Wanneer het antwoord negatief is, zie ik af van het sluiten van die overeenkomst en heropen de onderhandelingen.'

Het boeddhisme in Nederland is weinig ambitieus: wat dat betreft kunnen we nog wat leren, vindt **Zeshin van der Plas**. 'Tijdens mijn opleiding in Japan werd ambitie gestimuleerd. In het klooster van Tangen roshi heerste een ambitieuze kloostercompetitie, als de dokusanbel (dokusan is een persoonlijk gesprek met de zenmeester in een aparte kamer. Een bel kondigt aan dat de meester klaar is voor dergelijke gesprekken. red.) klonk was het alsof het klooster in brand stond. Iedereen vloog naar de dokusankamer om zo snel mogelijk een onderhoud met Tangen roshi te hebben. Ambitie is dus oké. Als Boeddha niet de ambitie had gehad het lijden te doorgronden had ik geen opleiding in Japan kunnen doen.' Het gaat Van der Plas uiteindelijke om de motivatie achter je ambitie. 'Als persoonlijk gewin je drijfveer is, zul je alles wat niet werkelijk van jou is uiteindelijk verliezen. Honger naar de dharma is zoeken wat werkelijk van jou is, zoeken naar wat je niet kunt verliezen. Als dat je ambitie is, dan verdwijnt onwetendheid.'

PAARD VAN TROJE —

De laatste jaren wordt in bedrijven boeddhistische meditatie aangeboden aan medewerkers ter bestrijding van stress. Daar wordt heel verschillend over gedacht. Hylkema is sceptisch over het inzetten van boeddhistische meditatie in bedrijven. In de eerste plaats zouden de schadelijke effecten van economische ambities niet zozeer bestreden dan wel voorkómen dienen te worden, vindt hij. Hylkema ziet mediteren toch eerder als een privé aangelegenheid dan iets dat je in bedrijfsverband kunt doen.

Kritisch is Zeshin ten opzichte van 'boeddhistische leraren die vanuit ambitie meditatiecursussen aan het bedrijfsleven verkopen, met als doel economische groei of productieverhoging.' Door deze vorm van motivatie ontstaat het beeld dat boeddhisme een therapie is en, volgens ▸



FOTO: DAVID CHADWICK

Zeshin: 'binnen het boeddhisme is er nergens sprake van een behandelwijze of therapie.' Boeddhisme wordt op die manier niet langer meer gezien als één van de vijf wereldreligies. 'Je speelt dan in op de onbekendheid van het boeddhisme in Nederland en daarmee hou je onwetendheid in stand.' Daarnaast ziet hij ook verworvenheden als zendtijd en belastingvoordeel die de Nederlandse overheid toekent aan religies, in gevaar komen als het boeddhisme niet als religie gezien wordt.

'Bedrijven halen met boeddhistische meditatie wellicht het Paard van Troje binnen.'

Henk Barendregt is ervan overtuigd dat 'wie vanuit mededogen en vriendelijkheid handelt, geen harde concurrentie nodig heeft om succesvol te zijn.' Door het beoefenen van ambitie in wijsheid en door voortgang in de meditatie zullen beoefenaars onafhankelijker worden van geld, roem en waardering. Dan worden managers niet zenuwachtig als het even minder goed gaat, ze laten zich niet afleiden door vleierij en kunnen hun bedrijf met meer succes leiden. Barendregt maakt het daarom niet uit wat de aanleiding is voor meditatie in het bedrijf: stress of andere nadelen van de economische ambitie. In zijn ogen is het inzetten van meditatie om leed te verminderen altijd goed. De juiste meditatie zal leiden tot mededogen en daardoor wordt leed verminderd.

'Het is duidelijk', zegt hij. 'De meditatiebeoefening laat zich uiteindelijk niet sturen door de hebberige geest. Het gaat zijn eigen weg op zoek naar een positieve geest. Dat zal uiteindelijk hebzuchtige ambities gaan ondermijnen.' Wellicht halen bedrijven met het inzetten van boeddhistische meditatie het Paard van Troje binnen.

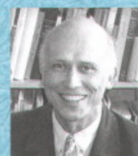
ONBEWUST STREVEN —

Ritskes werkt veel met mensen met een maatschappelijke ambitie. Hij coacht managers en leert groepen in het bedrijfsleven mediteren. Ritskes wil een lans breken voor de positieve zijde van ambitie. Dat ambitie in een kwaad daglicht staat komt doordat veel mensen zich niet bewust zijn van de oorsprong van hun ambities. Nogal wat ambities zijn aangepraat en overgenomen uit de cultuur waarin we zijn opgegroeid. Ritskes adviseert mensen met maatschappelijke ambities daarom zich vooral bewust te zijn van hun ambitie en te weten wat ze nastreven. Managers die als ambitie hebben 'zo snel mogelijk binnen' te zijn, zijn zich vaak onvoldoende bewust dat er onder hun ambitie de ambitie ligt om 'gelukkig te zijn'. Uit gesprekken weet Ritskes hoe weinig deze strebers zich bewust zijn van hun onbewuste streven naar geluk. Ze streven zonder nadenken rijkdom na, in de veronderstelling dat ze dan gelukkig zullen zijn. Door de stress beginnen sommigen te mediteren en dan komen ze erachter dat de onbewuste wens gelukkig te zijn onvoldoende aandacht in hun leven heeft gekregen. Ritskes veroordeelt daarom het streven om welvarend te zijn niet, maar hij helpt mensen graag de prioriteiten logischer te leggen. Door ze te adviseren meer aandacht te besteden aan hun eigen conditie en de relaties met wie hun lief en dierbaar zijn, wordt het streven naar geld en macht minder dominant en eigenlijk wordt iedereen altijd gelukkiger. Soms betekent dit voor mensen dat ze minder gaan werken en minder gaan verdienen. 'Maar ik maak het ook mee dat ze minder uren gaan werken, regelmatig mediteren en sporten en meer tijd aan het gezin besteden én daarnaast ook meer gaan verdienen. Prachtig.'

Diana Vernooij is redacteur van *Vorm & Leegte*.

HET PANEL

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. In de rubriek Forum&Leegte vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. Dit keer bestaat het panel uit:



Henk Barendregt – hoogleraar Gondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana.



Edel Maex – psychiater, auteur, begeleidt de Antwerpse Zensangha. www.zensangha.be



Zeshin van der Plas – grondlegger en zenmeester van de Suiren-Ji tempel Leiden. www.zencentrum.nl



Rients Ritskes – coach, managementtrainer, auteur, zenleraar. www.zentrum.nl



Jean Karel Hylkema – manager, auteur, beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme.



Varamitra – docent Boeddhistisch Centrum Haaglanden, voorzitter Boeddhistische Unie Nederland. www.bchaaglanden.nl

Lust is een pitbull


FOTO: GEORGE MAYER

Hoe ga je om met seksuele fantasieën op je meditatiekussen?

Frits Koster: Begeerte of verlangen is volgens het boeddhisme de oorzaak van veel onvrede. Met name als we er niet wijs mee om kunnen gaan, brengt deze drijfveer veel leed met zich mee. Verlangen werkt als lijm en betovert ons gemakkelijk, net zoals vliegen betoverd en vastgekleefd raken aan een vliegenstrip. Verlangen manifesteert zich als vasthoudendheid; we laten – als een pitbull – niet meer los wat we vastgegrepen hebben. Het ontstaat omdat we ultiem geluk denken te vinden in dingen die in werkelijkheid juist lijden veroorzaken. We raken er makkelijk aan verslaafd.

Toen ik begon met mediteren, las ik dat verlangen en gehechtheid overstegen konden worden. Als product van een calvinistisch gesauste samenleving vatte ik dit op als: verlangen en gehechtheid zijn slecht en ongewenst. Zo ontstond veel strijd. Elke keer dat er in de meditatie seksuele fantasieën opkwamen, probeerde ik er zo gauw mogelijk van af te komen. Het was vechten tegen de bierkaai. Totdat een meditatieleraar aangaf dat verlangen en gehechtheid niet goed of slecht zijn maar louter verschijnselen die je kunt waarnemen zonder er over te hoeven oordelen. Wat een ruimte kwam er toen plotseling. Ik mocht gewoon zijn zoals ik was, erotische fantasieën waren niet meer taboe. Ik hoefde ze alleen maar te observeren en te integreren in de meditatie als een waardevol object van opmerkzaamheid, als fysieke sensaties, geluiden, adembewegingen of wat dan ook.

Ik ben een keer enorm verliefd geworden op een vrouwelijke medemediterende die ik verder totaal niet kende en waar ik nooit mee sprak. Meditatiebegeleiders noemen dit wel de retraite romance. Wat mij hielp was het iedere keer observeren en benoemen van bijvoorbeeld het zien van de dame in kwestie, het horen van haar stem, erotisch of romantisch gekleurde fantasieën, lichamelijke reacties of emoties die ik er bij beleefde. Soms lukt dit niet. Wat dan kan helpen is de terugkerende verliefdheid te bespreken met de meditatiebegeleider of - als het meer in het alledaagse leven plaatsvindt - met een goede vriend(in) of met de persoon die centraal staat in je fantasieën. Het kan soms zeer onthullend zijn om te kijken wanneer of van waaruit je steeds terugkerende erotische gevoelens ontstaan. Zo kwam ik er bij de bovenstaande verliefdheid achter dat ze vaak opkwam als ik me eigenlijk eenzaam of ontevreden voelde. Door die eenzaamheid erkennend op te merken werd het innerlijk een stuk rustiger.
Ook hoef je de kat niet altijd op het spek te binden. Deelnemers die duidelijk lijden onder een retraite romance adviseer ik bijvoorbeeld om fysiek wat afstand te houden: ga niet vlak naast of tegenover elkaar de loopmeditatie beoefenen of in de eetzaal zitten.

Je hoeft beslist niet meteen te denken dat je je partner ontrouw bent als er plotseling fantasieën opkomen over een ander. Ook hoef je niet te proberen alle gehechtheden los te laten. Je kunt ze met meditatietraining leren herkennen en doorzien, zodat je een subtiele innerlijke relativering kunt ervaren. Het zijn gedachten en gevoelens die vanzelf opkomen, of we dat prettig vinden of niet. Wat seksuele gevoelens betreft heb ik geleerd om ze als getuige waar te nemen zonder er verder iets mee te hoeven doen. Je hoeft je gevoelens niet te volgen, ze niet te verdringen en jezelf ook niet in de brandnetels te gooien om ze niet te voelen. Innerlijke vrijheid is het resultaat. ●

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie en heeft vijf jaar als monnik in Zuidoost Azië gewoond. Hij is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland; info: www.koster.nl.

Vragen over meditatie voor Frits Koster kunt u naar de redactie mailen: redactie@vormenleegte o.v.v. Koster.



FOTO: TOM HOUTMAN

‘WIE IN DEZE WERELD DE HUNKERING OVERSTIJGT, ZAL MERKEN DAT HET LIJDEN WEGGLIJDT ALS WATERDRUPPELS VAN EEN LOTUSBLOEM’

337 uit de Dhammapada


VERLANGEN



FOTO: NANCY CATHERINE

Van kwelgeest tot bondgenoot

Verlangen heeft geen beste naam in het boeddhisme. Het is de eerste van de drie vergiften die ons lijden veroorzaken. Maar hedendaagse boeddhisten zien ook de bevrijdende kanten ervan. Diana Vernooij zet leer en interpretatie uiteen.

Diana Vernooij

Het leven lijkt een liedje van verlangen. We verlangen naar geluk en denken dat te verwerkelijken met een maatschappelijke carrière, aanzien en een geweldige partner. Daarom studeren we, werken we en verdienen we geld. Ons verlangen is de motivatie om dingen te ondernemen, om boven onszelf uit te stijgen en om steeds weer achter iets nieuws aan te gaan. Weerzin is er het omgekeerde van: we willen het leven niet zoals het nu is. We willen het anders. We willen kwijt wat we hebben. Zo slalommen we om de klippen van ons leven heen, weg van het een, op zoek naar het ander. Worden we daar echt gelukkig van?

DRIJFVEREN —

De Boeddha leerde dat deze twee drijfveren, verlangen en weerzin of afkeer, juist de oorzaak van het lijden of ongemak in ons bestaan zijn. We nemen verlangen en weerzin ten onrechte te serieus. We denken dat we geluk nastreven maar doen eigenlijk precies het tegenovergestelde. Door achter ons verlangen aan te rennen, weg van onze afkeer, veroorzaken we ons eigen lijden. Pas als we openstaan voor het hier en nu, als we de realiteit van ons bestaan accepteren zoals die is, is geluk mogelijk. Maar onze begeerte en onze weerzin zijn sterk. We blijven maar denken dat het bezit van een mooiere auto of groter huis of wat dan ook ons gelukkig zal maken. Er is een Rupsje Nooitgenoeg in onze geest aan het werk, die hoopt ooit eens zoveel gegeten te hebben dat zij zich vanzelf tot een mooie vlinder ontpopt.
De klassieke boeddhistische psychologie, de abhidhamma, noemt verlangen als de eerste van drie onheilzame wortels van ons bewustzijn. Denk daarbij aan alle varianten van verlangen: van heftige passie of begeerte tot subtiele gevoelens van genot en gehechtheid. De tweede onheilzame wortel is haat. Dat omvat ook afkeer, angst, weerzin en woede. Als laatste is er nog spirituele onwetendheid. Haat en verlangen gaan altijd met onwetendheid gepaard. Zie hier de drie vergiften (mula), zoals ze ook wel worden genoemd, van het boeddhisme. De drie vergiften verwijderen ons van het leven zoals het is.

LEEFREGELS —

Het boeddhisme biedt voor het beëindigen van het lijden een pad van acht juiste leefregels en vooral biedt het meditatie als concrete beoefening om tot inzicht te komen. Door met goede intenties je daden te verrichten, slijt een heilzaam patroon in je bestaan.
Veel boeddhistische leraren kiezen voor verzaking van het verlangen. Ze vragen: waarom zou je het aangename zoeken als dat juist de oorzaak van het lijden is? Daardoor lijkt het alsof er maar twee wegen zijn: toegeven aan begeerte of het verlangen radicaal uitroeien. De Dalai Lama legt uit dat er een derde weg is. In de vroege boeddhistische tradities wordt verlangen gezien als een vergif dat men dient te mijden. De latere mahayanavisie leert dat je het vergif niet moet mijden, maar met het ▸

DRIE VORMEN VAN DORST OF VERLANGEN

Zintuiglijk verlangen
Kama tanha: verlangen naar zintuiglijk genot. Verlangen naar gevoelens van plezier die ontstaan door zintuiglijk contact (lekker eten, drinken, seks).

Verlangen naar bestaan
Bhava tanha: het willen blijven bestaan in de huidige vorm of verlangen naar bestaan in andere vorm (ik wou dat ik...).

Verlangen naar niet bestaan, vernietigingsdrang
Vibhava tanha: het niet willen bestaan in de huidige vorm of omstandigheden of willen sterven.

ONHEILZAME DRIJFVEREN

In de naaf van het boeddhistische levenswiel zitten drie vergiften, de oorzaak van ons lijden:

- *Lobha*: begeerte, verlangen, lust, drang, hebzucht, hunkering.
- *Dosa*: haat, afkeer, agressie
- *Moha*: spirituele onwetendheid, illusie, begoocheling, domheid, verwarring

juiste tegengif moet behandelen. In het tantraonderricht wordt begeerte gezien als een bijzonder krachtige transformerende energie die gebruikt kan worden op het pad naar ontwaken. Zoals pauwen in het oerwoud naar bepaalde giftige planten zoeken en die omvormen tot de schitterende kleuren van hun staartveren.

Het steeds meer willen is echter hardnekkig. Ook van boeddhistische beoefening verwachten we dat het onze fantasieën en verlangens waarmaakt. We willen sereen worden, rust uitstralen, indruk maken, gelukkig zijn. De rommel van pijn en verwarring moet opgeruimd worden: spiritueel materialisme heeft de Tibetaanse leraar Chögyam Trungpa dat genoemd. We nemen de werkelijkheid dus niet zoals ze is.

Beoefening is echter geen zoektocht naar geluk. Beck in *Alle dagen Zen*: 'Beoefening is juist bij datgene zijn dat de reden van die zoektocht is: onzekerheid, verdriet. Dat is een omkering.' Zeggen dat je niet kunt oefenen omdat je het te druk hebt of lastig gevallen bent, laat zien dat je niet begrijpt wat beoefening is. Beoefening *is* het te druk hebben, lastig gevallen worden – alleen maar dat te ervaren en er niets aan toe te voegen, geen gedachte, geen verklaring, geen oorzaak – niets. Er ontstaat een ongekende ruimte wanneer we de slaafse gehoorzaamheid, aan alle manieren die we hebben bedacht om pijn uit de weg te gaan, opgeven.

'Verlangen is datgene wat in ons gewone bestaan de bevrijding het dichts benadert', aldus Mark Epstein, boeddhist en psychiater uit New York. In zijn boek *Vol Verlangen* zet hij de spirituele kracht van verlangen, begeerte en hartstocht uiteen. Met

'Met genieten en verlangen is niets mis, zo lang het maar geen obsessie wordt.'

Zenlerares Joko Beck ziet in haar boek *Alle dagen Zen* de oplossing van het lijden in het pure ervaren van de pijnlijke gebeurtenis. Door met onverdeelde aandacht te ervaren wat zich in je voordoet, zonder het te beoordelen, te versterken of te bestrijden, smelt de verkramping van verlangen en haat vanzelf weg. Beck: 'Onze verantwoordelijkheid ligt niet in het veranderen maar in het ervaren van de werkelijkheid van ons leven zoals het is.' Aandacht hebben voor alles wat er aan gedachten, opvattingen en emoties in je opkomt, zonder oordeel. Meditatie brengt je tot ware wijsheid. Deze wijsheid zorgt dat begeerte plaats maakt voor vrijgevigheid en dat vriendelijkheid haat oplost om zo de betovering van Rupsje Nooitgenoeg te verbreken.

verlangen is niks mis. Alleen met het vastklampen (grijpen) dat onlosmakelijk aan begeerte verbonden lijkt te zijn, ontstaat er een probleem. We hoeven het verlangen niet uit te roeien om tot inzicht en bevrijding te komen. Slechts het vastklampen beëindigen is voldoende om een nieuw pad naar kracht en intimiteit in te slaan!

Epstein betrekt Freud bij zijn bewering wanneer hij zegt dat de niet te overbruggen kloof tussen verlangen en bevrediging zowel onze cultuur als tegelijkertijd onze gevoelens van onbehagen heeft voortgebracht. Freud heeft laten zien dat verlangen nooit helemaal uit te bannen èn nooit helemaal te verzadigen is. Als een koppig en onbedwingbaar kind drijft het ons voorwaarts al brengt het niets dan lijden teweeg. Het verlangen wordt nooit

HEILZAME DRIJFVEREN

De drie tegengiften lossen de oorzaak van ons lijden op:

- *Alobha*: zonder begeerte
- *Adosa*: zonder haat
- *Amoha*: zonder illusie

Positief uitgedrukt:

- *Dana*: vrijgevigheid
- *Metta*: liefdevolle vriendelijkheid
- *Pañña*: wijsheid

gestild en in onze jacht op genoegens zijn we bereid vreemde capriolen uit te halen.
Het uiteindelijke doel van verlangen ziet Epstein in het opheffen van het vastklampen. Datgene dat we als bitter ervaren in het verlangen, ligt juist in ons eigen vastklampen. We hunkeren naar één bepaalde uitkomst die we zelf hebben bedacht. Dit verschil tussen de manier waarop we de dingen waarnemen en zoals ze werkelijk zijn, is de grondslag van onze strijd met het verlangen. Het verlangen doet zich voor als een verstorende tegenstander. Als we echter leren te stoppen met die strijd, kan het verlangen een geweldige leermeester zijn in plaats van een kwelgeest. Er is dus een derde weg tussen toegeven aan begeerte of het radicaal uitroeien. Die weg is cruciaal: accepteren dat geen enkele ervaring volmaakt bevredigend is.

SMELTEN —

Tijdens meditatie maak je je eigen verlangen tot object van contemplatie. Als we onbehagen kunnen accepteren als noodzakelijk, als we de ongrijpbaarheid van het verlangen leren waarderen als een onontkoombaar aspect van het verlangen, dan geeft het zicht op de ware aard van het zelf. Door het te observeren wordt je niet langer meer gedreven door verlangens, het vastklampen kan wegsmelten.
Zonder vastklampen is het verlangen een vitale kracht die aanzet tot volledig genieten. Deze kracht maakt ons tot individu en spoort ons tegelijkertijd aan om contact te maken met onbekende werelden, met andere mensen. Het verlangen trekt je naar buiten toe, weg uit jezelf en in het contact. Tegelijk trekt het je dieper in jezelf. Het nodigt je uit om het meest diep verborgene uit jezelf te laten komen. In elke verlangen zit die drang naar zelfoverstijging, het los komen van de kleinheid van je ego. Verlangen is zo gezien een prachtige bondgenoot op weg naar verlichting.

> 'In elk verlangen zit die drang naar zelfoverstijging.'

Diana Vernooij is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Joko Beck, *Alle dagen zen*, Amsterdam, Karnak, 1966
Chogyam Trungpa, *Spiritueel materialisme doorsnijden*, Cothen, Felix i.s.m. Servire, 2007
Mark Epstein, *Vol verlangen: de spirituele kracht van begeerte, hartstocht en intimiteit*, Rotterdam, Asoka, 2007

Interview met Martine Bachelor:

Begeren uit gewoonte

Als we los kunnen breken van onze automatische graaineigingen, schenken we onszelf de unieke kans op een creatief in plaats van een reactief leven. Dat is de boodschap die Martine Batchelor ons wil meegeven in haar vorig jaar verschenen boek *Let Go*. Een gesprek over grijpen en loslaten.

Dorine Esser | Fotografie: Ine van den Broek

Martine Batchelor was jarenlang als non in de leer bij zenmeester Kusan Sunim in Korea. Daarna trouwde ze met Stephen Batchelor met wie ze sindsdien over de hele wereld vipassanaretraites geeft. Batchelor, een kleine, frêle française, komt heel aandachtig en serieus over en spreekt vloeiend Engels met een weliswaar zwaar Frans accent. We hebben het over haar onderzoek naar gewoontegedrag op basis van haar boek *Let Go*.

MACHT DER GEWOONTE —

Batchelor: 'Uit de vele gesprekken die ik door de jaren heen met mensen voerde, werd me steeds duidelijker dat dat wat ons het meeste pijn bezorgt, veroorzaakt wordt door gewoonte. Je kunt tijdens retraites over ontwaken en verlichting spreken, maar wat de mensen op de eerste plaats bezighoudt, is dat waar ze dagelijks tegenaan lopen. En waar we keer op keer op stuklopen, is ons grijp- en gewoontegedrag.
Gewoontegedrag en uitgesleten denkpatronen zorgen er voor dat we misschien jarenlang in een pijnlijk kringetje blijven ronddraaien. Meditatie kan een enorme hulp zijn om je eigen gewoontegedrag en denkpatronen te onderzoeken en te doorbreken. Stilstaan bij je gevoel en je denken, alleen maar kijken naar wat er gebeurt zonder dat je ingrijpt, werkt buitengewoon verhelderend en tegelijkertijd bevrijdend. In plaats van slaafs je gevoelens of je gedachten te volgen, word je er langzaam maar zeker meester over.
We gaan grijpen wanneer we ons identificeren met iets: dit ben ik, dit is van mij, ik wil het, ik heb het nodig, het moet zo gebeuren omdat. Identificeren en grijpen vindt zo goed als gelijktijdig plaats. Zodra we ons met iets identificeren vertonen we bovendien de neiging om te gaan overdrijven. Er gebeurt bijvoorbeeld iets vervelends met je en je verbindt het automatisch met andere nare dingen die vroeger gebeurd zijn. Misschien breid je het zelfs uit naar wat er in de toekomst gaat gebeuren in plaats van gewoon zuiver te zien wat er nu op dit moment plaatsvindt. Wat is dit? Los van het verleden waar je niets meer aan kunt veranderen, los van de toekomst die nog moet komen, los van de gedachten die je erover hebt. Dit gebeurt er nu: wat kan ik doen? Moet ik iets veranderen, moet ik het aanvaarden, is het nodig om er creatief mee om te gaan? Op die manier creëer je de ruimte om je creatieve potentieel aan te boren in het hier en nu. Wanneer je gevangen blijft in een gedachte zoals – waarom moet mij dit nu altijd overkomen? – sluit je automatisch de toegang naar je creativiteit af.

IN HERHALING VALLEN —

Het eerste wat me opviel toen ik opmerkzaamheid tijdens mijn eigen meditaties toepaste, was dat mijn gedachten een repetitief karakter vertoonden. Het begon bijvoorbeeld met dagdromen op mijn kussen, wat dan meestal al snel overging in een vorm van piekeren. Vanuit het gepieker ontstond een neiging om te gaan plannen en zo ging dat maar door. Als ik weer terugkwam bij de

GEVOELENS EN EMOTIES

Het boeddhisme maakt onderscheid tussen gevoelens en emoties.

Gevoel is er in drie smaken: prettig, onprettig en neutraal.
Emoties bestaan in alle mogelijke variaties: verdriet, jaloezie, vreugde, opgewondenheid, angst enzovoort.

adem werd ik me bewust dat ik weer hetzelfde aan het denken was. Eigenlijk doemden er dus maar weinig originele gedachten in mijn geest op! Toen ik dat inzag realiseerde ik me dat mediteren me hielp om deze piekergewoonten een halt toe te roepen. Sommige mensen zeggen dat je vrij van gedachten moet zijn als je mediteert. Maar denken op zich is juist heel nuttig en creatief. Er ontstaat pas een probleem als je gedachten repetitief worden. Als je van binnen constant hetzelfde plaatje zit af te draaien. Hetzelfde geldt voor plannen of dagdromen. Herhaling heeft meestal te maken met angst. Zodra er een beetje angst om de hoek komt kijken, ontstaat er een drang om te herhalen. Maar iedere mentale gewoonte is aanvankelijk uit een creatieve functie ontstaan. Denken mag dus best, het gaat er om dat je oplettend bent en weet wat je denkt. Want vanuit het denken ontstaan emoties en daaruit kunnen, als je niet uitkijkt, fysieke gewoonten en zelfs verslavingen voortkomen.

Dagdromen bijvoorbeeld, zijn heel lieflijk want alles verloopt in je dagdroom zo volmaakt als maar kan. Het kan gewoon niet mooier! Je hebt een schitterende partner, schatten van kinderen, een fantastische baan, het kan niet op. Een uiterst doeltreffende manier om gefrustreerd te raken met je leven, want daarin loopt alles waarschijnlijk niet zo perfect op rolletjes. Als je in het patroon van dagdromen vlucht, beland je in een monowerkelijkheid waar jíj de dienst uitmaakt en dat is uiteraard lang niet altijd het geval in de multiwerkelijkheid van je dagelijks leven. Dus als je dagdroomt kan het haast niet anders dan dat je leven tegenvalt, waardoor je wellicht steeds vaker de neiging vertoont om je in dagdromen terug te trekken. En zo is het kringetje weer rond! Om tot een voedende liefde voor jezelf te komen, is het heel belangrijk om te onderzoeken welke verhaaltjes je jezelf bij herhaling op de mouw spelt. Wat is de innerlijke taal waarmee je met jezelf spreekt? Is die wellicht negatief van toon? Want ▸

'Dat wat ons het meeste pijn bezorgt, wordt veroorzaakt door gewoonte.'



zoals we onszelf innerlijk omschrijven, zo zien we onszelf: "Je bent altijd zo dom, ik moet perfect zijn, als ik dit niet krijg dan mankeert er iets aan me." Heel wat jongeren verdoven zichzelf met muziek om maar niet te hoeven horen wat ze denken.
Het is belangrijk om heel liefdevol naar herhalende negatieve gedachten te kijken. Welke vorm neemt het niet houden van jezelf aan? Daarna kun je twee dingen doen, je kunt werken met het negatieve, hoe manifesteert het negatieve zich in mijn innerlijke taal en kan ik de woorden veranderen? Het tweede

'Als je dagdroomt kan het haast niet anders dan dat je leven tegenvalt.'

dat je kunt doen is jezelf echt bevragen. Als ik van binnen zeg: je bent altijd zo stom, is dat dan werkelijk waar? Je kunt proberen daar oprecht naar te kijken. Voor beide scenario's geldt dat je tegelijkertijd het positieve in jezelf tracht te voeden. Wat goed werkt is het aanwakkeren van liefdevolle vriendelijkheid, *maitri* (Sanskriet) of *metta* (Pali), door middel van het beoefenen van de liefdesmeditatie. Verder is het evengoed heel belangrijk op te merken en te erkennen wanneer je wél liefdevol, gelukkig, wijs en zachtmoedig bent. Niet veralgemeniserend in de trant van: meestal ben ik best oké, ik bedoel een werkelijk 'organisch' weten, met heel je hart en ziel!

ZONDER OORDEEL —

In meditatie of in je dagelijkse leven naar je mentale gewoonten kijken is prima maar verlies nooit uit het oog dat het er niet om gaat ze te beoordelen! Dit is uiterst belangrijk. Het enige wat nodig is, is gewoon kijken naar wat er gebeurt, als een innerlijke verkenning van hoe het allemaal bij jou werkt. In meditatie bouw je gestaag aan je opmerkzaamheid, maar het echte werk gebeurt natuurlijk in je dagelijkse leven. Je neemt je niet oordelende opmerkzaamheid mee je leven in waar uiteraard veel meer aan de hand is dan op je kussen: hoe spreek je, wat denk je, wat voel je, kun je eens anders reageren dan je gewend bent, wat gebeurt er dan?
Wanneer je je bewust bent van je prettige en onprettige gevoelens en hoe dat aanvoelt, weet je ook steeds beter wanneer het omslaat, en nog belangrijker zoals in het geval van depressieve gevoelens, je wordt je ervan bewust wanneer het begint. Dat kan je helpen om je ook bewust te worden van wat je helpt om niet in een negatieve spiraal te vallen. Het geeft een groot gevoel van vrijheid om oude, vastgeroest patronen los te laten. Maar om vastgeroeste patronen werkelijk los te kunnen laten, moet je eerst weten dat je ze hebt.' •

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm & Leegte*.

Martine Batchelor, *Let Go. A Buddhist Guide to Breaking Free of Habits*, Boston, Wisdom Publications, 2007.
Meer informatie: www.martinebatchelor.org

OEFENING
JE BEWUST WORDEN VAN GEWOONTES

Deze oefening is een uitnodiging om eenvoudigweg open en aanwezig te zijn voor een aantal patronen. We willen ons enkel van sommige bewust zijn op een milde, vriendelijke manier, en indien mogelijk, met een beetje humor. Vóór we onze gewoontes transformeren, moeten we ze eerst duidelijk *zien* zonder erop te reageren.
Probeer als een nieuwsgierige onderzoeker te zijn met een frisse, open geest.

Ga aan je bureau of tafel zitten met pen en papier en probeer je bewust te worden van enkele van je gewoontes, zonder ze te beoordelen.

Schrijf twee van je positieve patronen op, zoals bijvoorbeeld vriendelijkheid en oplettendheid. Het is even belangrijk om onze positieve gewoontes te kunnen zien als onze negatieve.

Beschrijf één negatieve gewoonte, bijvoorbeeld de neiging om je te ergeren of angstig te worden. Zie dat je niet *altijd* vanuit deze gewoonte handelt, maar dat het uit bepaalde omstandigheden voortkomt.

Probeer terwijl je in stilte zit, je bewust te zijn van een vaak voorkomende of terugkerende gedachte of verhaallijn.

Wanneer je nu je aandacht richt op het gebied van je zonnevlecht ervaar je dan een bekend gevoel? Voel je je doorgaans vreugdevol, vredig, verdrietig, prikkelbaar, of wel okay? Zelfs gevoelens die je vaak hebt, veranderen, komen en gaan.

Wat word je gewaar in je lichaam?

Zitten er bekende gewaarwordingen tussen? Ervaar je regelmatig iets van ongemak tijdens of na bepaalde situaties? En wat kan dit ongemak verlichten? Probeer je niet te identificeren met de gewaarwording maar adem er doorheen.

Sluit de oefening af door je dagelijkse bezigheden te hervatten. Probeer mild en vriendelijk de gewoonten, gedachten, gevoelens en gewaarwordingen die je ervaart, op te merken. Je gaat niet op zoek naar een schuldige, je probeert enkel de toestand waarin je je bevindt te begrijpen.

Vertaling: Dominique Kint overgenomen uit *Let Go*



SAMANTABHADRA EN SAMANTABHADRI

FOTO GAMMA / HOLLANDSE HOOGTE

TANTRA: intiem met de **werkelijkheid**

Tantra roept associaties op met spirituele groepsseks en controversiële goeroes. Zijn deze beelden juist of heeft tantra iets anders te bieden dan platvloers seksueel genot? Leraar en tantrabeoefenaar Han de Wit en expert Jan den Boer wijden ons in.

Michel Dijkstra

'Tantra is geen georganiseerd neuken.' Han de Wit, leraar van de Nederlandse Shambhalacentra, wijst stereotype opvattingen over tantra resoluut van de hand. Volgens hem draait vajrayana, de boeddhistische tantrarichting, om iets veel fundamentelers dan zingenot. De Wit: 'In het Tibetaanse boeddhisme heb je drie op elkaar voortbouwende benaderingen: hinayana, mahayana en vajrayana. In het hinayana oftewel 'kleine voertuig' begint de beoefening bij jezelf: je probeert je te bevrijden van een egocentrische kijk op de werkelijkheid. Mahayana ('grote voertuig')-beoefening vooronderstelt dat de boeddhist de focus op zichzelf al enigszins heeft losgelaten. In plaats van te streven naar zijn eigen welzijn, stelt de beoefenaar het welzijn van de totale situatie centraal. Bij vajrayana oftewel 'diamantwegboeddhisme' probeert de beoefenaar een totale intimiteit te ontwikkelen met de situatie waarin hij zich bevindt. Concreet betekent dit dat de tantrabeoefenaar streeft naar een algehele overgave aan het leven. Dat vraagt om een enorme discipline. De beoefenaar ontwikkelt een onbevreesde toewijding voor ieder moment. Van daaruit probeert hij steeds te doen wat de situatie van hem vereist.'

YAB YUM —

De overgave van de tantrabeoefenaar wordt in de boeddhistische schilderkunst gesymboliseerd door een koningspaar in yab yum, een erotische omhelzing. Volgens De Wit is dit de beste metafoor voor de intimiteit van de mens met zijn situatie. 'Bovendien is het een beeld om aan te geven hoe de Boeddha in het leven stond.' De erotische omhelzing is een metafoor voor een intimiteit waar je in meditatie, of op het moment waarop je sterft en het orgasme, mee geconfronteerd wordt. Lachen en niezen zijn ook momenten waarop je samensmelt met je situatie. De Wit: 'Bij lachen en niezen laat je even los waar je mee bezig bent. Je krijgt een directe confrontatie met de werkelijkheid. Dit intieme contact met de werkelijkheid is de essentie van het boeddhaschap. Het gaat om de vertrouwdheid met de wereld om je heen, de realisatie dat de hele wereld *jouw* wereld is.'

De Wit ziet tantra als een beoefeningsmethode voor gevorderde boeddhisten. Graag vergelijkt hij de weg naar verlichting met het bouwen van een huis. De beoefening van hinayana is als het leggen van het fundament, mahayana als het metselen van de muren en vajrayana (tantra) als het maken van het dak. De Wit: 'Zonder fundament of muren kun je geen dak construeren. Je kunt dus niet zomaar met tantra beginnen.' Bovendien speelt de leraar een cruciale rol. De Wit benadrukt dat het in de vajrayanatraditie om geheime, intieme kennis gaat die van meester op leerling wordt overgedragen: 'Deze kennis is niet geheim in de zin dat andere mensen het niet mogen weten, maar dat de beoefenaar een bepaalde ervaring heeft opgebouwd voordat hij aan tantra toe is.'

De Wit werd in de tantra ingewijd door de beroemde Tibetaanse meditatiemeester Chögyam Trungpa Rinpoche. In 1976 werd hij door Trungpa Rinpoche gemachtigd om boeddhistische filosofie te doceren en meditatiegroepen te begeleiden. Later ontving hij van Trungpa's opvolger Sakyong Mipham Rinpoche de wijding tot leraar. De Wit: 'Eén van de belangrijkste zaken waar Trungpa Rinpoche voor waarschuwde, was spiritueel materialisme. Hij bedoelde daarmee dat sommige mensen spirituele praktijken inzetten om hun leven op te leuken.' Het beoefenen van tantra als een methode om intenser seksueel genot te ervaren, herkent De Wit als een vorm van spiritueel materialisme. Hij benadrukt dan ook het verschil tussen deze zogenaamde 'tantra' en zijn eigen vajrayanarichting. ▸

'Begeerte is een doodlopende steeg.'

ONTHECHTEN —

'In vajrayana gaat het niet om egoïstische wensen en verlangens. Deze staan juist in de weg om de totale intimiteit met het leven te ervaren. Overigens was de Boeddha niet tegen begeerte, maar vond hij dat je hier niet aan moest hechten. In de boeddhistische mahayanarichting leef je niet vanuit je eigen, egoïstische standpunt, maar vanuit compassie. Je spant je in voor het welzijn van alle levende wezens. In de vajrayanarichting is passie het kernwoord: het bewuste streven naar het welzijn van de anderen is verdwenen. In plaats daarvan sta je automatisch, uit passie, klaar voor alle levende wezens. Dit doe je vanuit de intimiteit met het leven: de wereld ligt je na aan het hart.'

Deze intimiteit met het leven ontwikkel je door spirituele oefeningen. De Wit: 'In de hinayanarichting begin je met het stabiliseren van je geest. Je laat je niet meer meeslepen door je gedachten. Hierdoor zie je goed wat er omgaat in je geest. Dit proces kun je vergelijken met een stilstaande kaarsvlam onder een glazen stolp. Het uitdoven van de vlam staat symbool voor het inzicht dat er geen ik bestaat.' In de mahayanarichting wordt deze egoloze visie uitgebreid naar de wereld om je heen. Je realiseert je dat alles leeg is: niets heeft een vaste, onvergankelijke kern.

Op basis van de hinayana- en mahayanaoefeningen kun je beginnen met vajrayana. De vajrayanamethode is een oefening in directe waarneming, kijken naar de wereld zonder vooroordelen. Binnen deze oefeningen kun je werken met vorm en werken met leegte. De Wit: 'Tijdens het werken met vorm visualiseer je bepaalde objecten of boeddha's. Als je werkt met leegte laat je deze visualisaties los. Vergelijk het met het luisteren naar een mooi muziekstuk: zodra de laatste toon wegsterft, kom je in een bepaalde stilte terecht, een sfeer die door de componist als het ware is uitgeduid. Tijdens het oefenen met leegte kom je in een dergelijke sfeer terecht. Je ervaart het leven op een open, intieme wijze.'

WESTERSE TANTRA —

Jan den Boer maakt onderscheid tussen westerse en boeddhistische tantra. In de boeddhistische tantrayana of vajrayana kan in de hoogste fase sprake zijn van seksuele vereniging, waarbij het erom gaat de leegte te realiseren. Westerse tantra baseert zich zowel op boeddhistische als op andere, esoterische en spirituele stromingen waarin seksuele energie in liefde en meditatie wordt getransformeerd. Den Boer houdt zich al twaalf jaar met tantra bezig en geeft ook cursussen op dat gebied. Daarnaast heeft hij zich verdiept in de boeddhistische tantra. Hij verzekert dat er in zijn praktijk geen seksuele handelingen worden verricht. Den Boer: 'Ik wil mensen leren om seksuele energie te veranderen in meditatie en liefde. Daarbij staat de vraag centraal hoe je met verlangen om kunt gaan. Ik zeg altijd: je kunt genieten van het

verlangen. Helaas ligt dit in het westen moeilijk, omdat je het verlangen óf moet uitleven óf moet uitdoven. Een middenweg lijkt niet te bestaan.'
Den Boer vergelijkt het westerse verlangen met een kind van drie dat een koekje ziet. Het kind grijpt het koekje meteen; het verlangen is voor hem een pijnlijk gevoel waar hij direct vanaf wil. Volgens Den Boer is verlangen op zich een prettig gevoel, maar is het een illusie dat je er iets mee moet of dat je het moet verbieden. Deze houding treffen we bijvoorbeeld aan in het kloosterwezen. Den Boers visie op verlangen is anders: 'Volgens de boeddhistische tantra bereik je het boeddhaschap zodra je de natuur van het verlangen realiseert. Dat vertaal ik in een meer westerse manier om op het verlangen te mediteren.'
Eén van de belangrijkste dingen die Den Boer zijn cursisten mee wil geven, is het onderscheid tussen het gevoel van verlangen en de emotie begeerte. Hij associeert het woord begeerte met de boeddhistische term *samsara*, de eindeloze keten van wedergeboorte waarin de lijdende mens gevangen zit. Verlangen hoort daarentegen bij *nirvana*, de bevrijding uit het lijden. Den Boer: 'Begeerte is voor mij verbonden met negatieve emoties. Zij wordt gevoed door oude pijn en overtuigingen, waardoor ze niet in het hier en nu staat. Daarom werkt begeerte ook niet: het is een doodlopende steeg.'
Verlangen hoort volgens Den Boer bij het hart en bij de liefde: 'In het verlangen speelt geen moeten. Wie zich helemaal openstelt voor het verlangen, merkt dat het egoïstische 'ik wil' wegvalt.' Op die manier bereik je de vrijheid. Den Boer stelt dat veel mensen begeerte en verlangen helaas met elkaar verwarren, waardoor ze ongelukkig blijven.

CONTACT —

In zijn tantrapraktijk probeert hij zijn cursisten hierbij te helpen begeerte en verlangen te ontwarren, ook op relationeel en seksueel gebied. Den Boer: 'Geliefden moeten leren om elkaar contactgericht aan te raken. Zo kun je ervoor kiezen om je hand doelgericht over het lichaam van je partner te bewegen. Maar je kunt je hand ook even laten liggen om zo echt contact te maken. Op het moment dat mensen dit realiseren, verandert er echt iets. Ze leren langzamerhand om contactgericht te vrijen, waardoor je een langdurige staat van extase kunt bereiken, die tegelijkertijd meditatief is.'
De mensen die aan Den Boers tantracursussen meedoen, ontwikkelen volgens hem een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid: 'Ze worden opener in het dagelijks leven. Is dat boeddhistisch? Ik weet het niet, maar dat is ook niet zo belangrijk. Het gaat om een mentale en gevoelsmatige keuze die je kunt leren. In plaats van de keuze tussen verlangen en begeerte, kun je ook zeggen dat het om het onderscheid gaat tussen grijpen en aanwezig zijn. Het grijpen is een doelgerichte, beperkte en egoïstische manier om met elkaar om te gaan, terwijl je bij aanwezig zijn de ander in zijn waarde laat en echt voor hem of haar openstaat.'

In zijn laatste boek *Het is tijd voor een liefdesrevolutie* stelt Den Boer dat de moderne mens veel van de boeddhistische tantra-inzichten kan opsteken. Den Boer: 'Seks blijft een moeilijk onderwerp. De seksuele revolutie was een positieve ontwikkeling, maar is helaas doorgeslagen naar liefdeloze en commerciële erotiek.' Zo vlogen de mensen van een strenge christelijke moraal naar het andere extreme. 'Velen voelen zich niet prettig bij deze uitersten. Ze vragen zich af of er geen middenweg tussen platte seks en strenge ascese bestaat. Gelukkig biedt tantra deze middenweg. Het is een manier om liefde en seks met elkaar te verbinden en om een liefdevoller, opener mens te worden.' •

'De erotische omhelzing is de beste metafoor voor de intimiteit van de mens met de werkelijkheid.'

Michel Dijkstra is journalist en redacteur van *Vorm & Leegte*.

PUBLICATIES VAN HAN DE WIT

De verborgen bloei: over de psychologische achtergronden van spiritualiteit, Ten Have, 2006, 12e druk, €23,50
Het open veld van de ervaring. De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk, Ten Have, april 2008, €17,90
Website: www.shambhala.nl

PUBLICATIES VAN JAN DEN BOER

Het is tijd voor een liefdesrevolutie. Een tantra zoektocht naar bezielde passie, Bert Bakker. 2007, €15,70
Het Boeddhisme in de serie *Jonge filosofen over grote religies*, verschijnt in oktober bij Trouw/Ten Have, Richtprijs €15,00
Website: www.tantratraining.nl

Lust op het kussen

Soms dagdromen we over iemand die we amper kennen. Wat doe je als erotische fantasieën tijdens meditatie met je aan de haal gaan? Tara Brach kijkt de demon die begeerte heet in de ogen.

Tara Brach

Mijn blik gaat langs de andere mediterenden. Ze zitten zo rustig, met zo'n waardigheid. Lijden ontstaat door het verstrikt raken in verhalen en illusies. Ik hoopte dat dit inzicht me op de een of andere manier zou bevrijden van de beroering in mijn geest. Vrijheid en vreugde ontstaan uit eenvoudig aanwezig zijn, herinnerde ik me, maar het had geen zin. Voor ik het wist hadden de fantasieën me weer meegezogen.

Een paar weken voor het begin van deze vipassana retraite ontmoette ik een man. Tijdens onze paar terloopse ontmoetingen klikte er iets en nu had ik het zwaar te pakken. Ik werd volledig weggevoerd door begeerte en verrukkelijke fantasieën. Ik had de stuiptrekkingen van wat bekend staat als een *vipassana romance*, een staat van geest die koortsachtig voortbouwt aan een verleidelijke, erotische relatie met iemand die we nauwelijks kennen. In de loop van een paar uur meditatie had ik verkering, huwelijk en familieleven met deze man beleefd, keer op keer opnieuw, in diverse variaties.

Wat ik ook deed, deze ijzersterke *vipassana romance* weerstond al mijn pogingen los te laten en terug te keren naar het hier en nu. Ik probeerde langdurige loopmeditaties op de sneeuwbedekte paden rond het meditatiecentrum. Ik probeerde mijn aandacht op de ademhaling te richten en gewaar te zijn van wat er gebeurde in mijn lichaam en geest. Ik kon nauwelijks twee ademhalingscycli met mijn aandacht volgen of mijn geest



keerde weer naar zijn favoriete onderwerp terug. Ik zag ons mediteren en vervolgens hartstochtelijk vrijen. Ik stelde me voor hoe we naar de top van Old Rag Mountain klommen, vleugen vroege lente dronken en zwolgen in de mogelijkheid dat we in het diepst van onze ziel verbonden waren. Terwijl mijn geest meedogenloos voortraasde, voelde ik dat ik me mateloos liet gaan en schaamde me over mijn gebrek aan discipline. Hunkerend verlangen is de oorzaak van lijden, bracht ik me met kracht in herinnering. Wat mankeert me toch? Waarom kon ik niet gewoon onthechten, het observeren en loslaten?

Na een paar dagen had ik een cruciaal interview met mijn leraar. Toen ik beschreef hoe ik zo overweldigd raakte, vroeg ze rustig: 'Hoe verhoudt je je met de aanwezigheid van verlangen?' Ik had een schok van inzicht. Haar vraag bracht me terug bij de essentie van opmerkzaamheidbeoefening. Het doet er niet toe wat er gebeurt, waar het om gaat is hoe we met onze ervaring omgaan. Begeerte was voor mij de vijand geworden en ik was de strijd aan het verliezen. Ze raadde me aan op te houden met mijn ervaring in gevecht te gaan en in plaats daarvan de natuur van mijn begerige geest te onderzoeken. Begeerte was een voorbijgaand verschijnsel, herinnerde ze me. Het was de gehechtheid eraan of de aversie ertegen dat het probleem vormde.

ROUW —

Gedurende de volgende paar dagen van die retraite zou ik iedere keer wanneer ik me realiseerde dat ik mezelf verloor in een vlucht van romantische illusies, dit als 'erotische fantasie' benoemen. Ik zou nauwkeurig aandacht schenken aan de sensaties in mijn lichaam en de emoties die opkwamen. Ik probeerde niet langer mijn onmiddellijke ervaring te negeren, noch me erin te verliezen, waardoor ik precies kon zien wat er met me gebeurde. Ik kon gevuld worden met golven van opwinding of angst. Maar wat lag in de kern van deze begeerte? Waar verlangde ik werkelijk naar? Door voorzichtig de drukkende pijn in mijn borst er gewoon te laten zijn, openbaarde het zichzelf als een diepe rouw voor al die keren dat liefde mogelijk was geweest - met vrienden, familie, leraren, geliefden - maar ik me had teruggehouden van haar volheid. Ik bewoog me heen en weer tussen erotische passie en deze diepgevoelde rouw. De verhalen en fantasieën bleven komen, maar ik veroordeelde ze niet langer en was daardoor beter in staat de gevoelens op te merken die zij in mijn lichaam en geest opwekten. Toch hield ik me nog steeds op de een of andere manier vast door te proberen de intense begeerte te controleren met een doorlopend commentaar op wat ik ervoer. In een van mijn favoriete dichtregels schrijft Mary Oliver: 'Je hoeft alleen het zachte dier van je lichaam lief te laten hebben waar het van houdt'. Ik wist dat ik verlangde naar liefde, maar ik wist niet hoe me te openen voor haar aanwezigheid.

Op een avond zat ik op mijn kamer alleen te mediteren. Mijn aandacht drong dieper en dieper het verlangen binnen totdat ik voelde dat ik zou kunnen ontploffen van hartverscheurende intensiteit. Maar ik wist dat het doorbreken van mijn weerstand tegen deze ervaring precies was wat ik wilde. In plaats van al dat verlangen op een bepaalde persoon te richten, wilde ik de grootsheid van haar bereik ervaren. Ik wilde in verlangen ▶



duiken, in gemeenschap, in de liefde waarvan ik wist dat het de essentie ervan was.

RADICALE ACCEPTATIE —

Ik nodigde het verlangen uit: 'Ga je gang, alsjeblieft. Wees zo vol als je bent'. Ik stak mijn hoofd in de mond van de demon. Ik begon 'ja' te zeggen, mezelf waakzaam over te geven aan de wildernis van sensaties, aan de omarming waar ik zo naar verlangde. Als een kind eindelijk vastgehouden in moeders armen, ontspande ik zo volledig dat al mijn gevoel voor grenzen aan lichaam en geest oploste. Het was alsof mijn lichaam en geest zich eindeloos uitstrekten in alle richtingen - een vloeiende, veranderende stroom vibratie, trilling en tinteling. Niets scheidde 'mij' van deze stroom. Volledig in deze verrukking opgaand, voelde ik me zo open als het universum, mateloos levend en stralend als de zon. Niets was solide in deze verbijsterende viering van levenskracht. Ik wist toen dat dit de volheid was van liefhebben waar ik van hou.

Gedurende de volgende dagen werd ik iedere keer, als ik me diep voor de kracht van verlangen opende, gevuld met een hernieuwde en ongeconditioneerde waardering voor al het leven. In de middagen ging ik na het mediteren naar buiten en wandelde in de besneeuwde bossen. Ik voelde me thuis bij de grote sparren, bij de meesjes die zaden uit mijn hand aten, en bij de gelaagde klanken van de beek stromend rond ijs en rotsen.

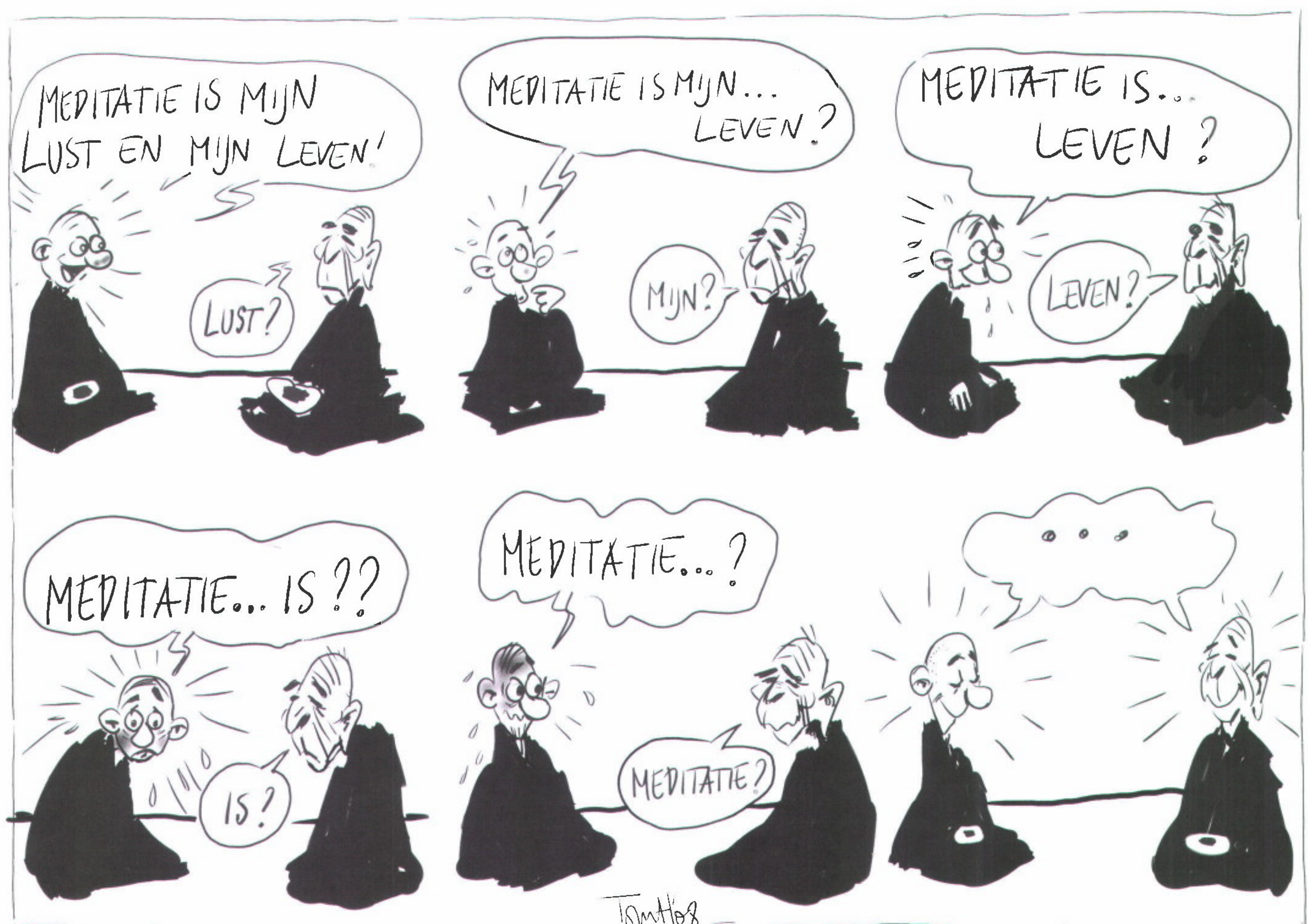
De bekende soefidichter Rumi schreef:

Een vreemde passie beweegt zich in mijn hoofd.
Mijn hart is een vogel geworden
Die de hemel afzoekt.
Ieder deel van me gaat in verschillende richtingen.
Is het werkelijk zo
Dat degene die ik liefheb overal is?

Mijn *vipassana romance* was achteraf helemaal geen vijand - de intense begeerte die ik gevoeld had was een samengetrokken vorm van liefde. Door het met radicale acceptatie tegemoet te treden, zonder weerstand of grijpen, begon de samentrekking zich te openbaren als het liefhebbend gewaarzijn dat onze eigenlijke essentie is. Zoals een rivier in de zee ontlaadt, lost het verlangende zelf op in het gewaarzijn dat eenvoudigweg leven dat zichzelf liefheeft is. Degene die we liefhebben is overal. Door waakzaam te verwijlen in ons verlangen naar de geliefde, worden we gedragen in de armen van de liefde zelf. •

Tara Brach, klinisch psychologe en boeddhistisch lekenpriesteres, is de oprichtster en seniorlerares van de Inzicht Meditatie Gemeenschap Washington D.C. Ze publiceerde *Radical Acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*, Bantam, 2004. Rumi's gedicht komt uit *Love Poems of Rumi*, Deepak Chopra, Harmony Books, 1998

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, zomer 2004. Vertaling: Bert van Baar.



Portretten:

Baat bij het celibaat

Boeddhistische nonnen en monniken leven sinds de tijd van de Boeddha celibatair terwijl de leek volgens het achtvoudige pad wordt aangeraden seksueel wangedrag te vermijden. Wat voor baat heeft het celibaat?

Melissande Lips | Fotografie: Ine van den Broek

VOLLEDIGE TOEWIJDING

Jotika Hermsen (70+), vipassanalerares bij Sangha Metta in Amsterdam. Leeft al vijftig jaar celibatair.

'Celibatair leven betekent voor mij: volledige toewijding. De energie die je normaal in seks en een relatie stopt, kun je nu gewoon gebruiken. Het is eenpuntiger. Eigenlijk heb ik een liefdesrelatie met de dhamma (de leer van de Boeddha, red.). Zien hoe dingen eigenlijk zijn en waar het eigenlijk over gaat, dat is heel voedend voor mij.

Ik ben wel eens iemand tegen gekomen die ik heel bijzonder vond. Niet dat ik er direct iets mee wilde, maar ik werd er wel warm van. Het was zoiets als: wat een mooi mens, wat een mooie figuur. Hij beroerde me. Het heeft me ook wel zeer gedaan om daar niet mee door te gaan; om niet iets extra's te doen, om niet iets te pakken, om meer contact te hebben. Maar ik ben er niet op ingegaan; ik heb niet verteld wat ik allemaal voelde. Ik ben er mee omgegaan door ernaar te kijken met de techniek van meditatie. Ik heb het gezien, die gevoelens erkent en aanvaardt. Dat is eigenlijk het proces. Iets wat je niet voedt, kan niet groeien. Ik heb ervan geleerd dat verliefd zijn pijn doet zolang er nog iets van begeerte in zit. Anderzijds gaat het ook weer voorbij, zoals alles voorbij gaat. Maar als ze zeggen dat oudere mensen niet meer verliefd kunnen worden: dat is dus echt niet waar.' Lachend: 'Zelfs niet voor mij als celibatair.'

Sangha Metta: www.xs4all.nl/~gotama



Boeddhistische monniken leven van oudsher volgens de vinaya: de leefregels voor monniken binnen de kloostergemeenschap. Het doel van de vinaya is het reguleren van het samenleven, net als in een gewone maatschappij. In het oude India werd het celibaat voor monniken door alle bestaande religies geaccepteerd. Het boeddhisme nam dit min of meer automatisch over; monniken leefden van de giften van het volk, wilde het kunnen voortbestaan dan moest het voldoen aan de verwachtingen van de maatschappij over hoe spirituele mensen leven. Maar daarnaast werd er in het boeddhisme zelf ook een reden gevonden. Seks werd namelijk gezien als een hindernis op weg naar verlichting. Volgens de sila, de morele voorschriften, zien monniken daarom af van seks. In de Theratherigatha, de verzen van monniken en nonnen, wordt herhaaldelijk verwezen naar het celibatair leven: 'Mijn hutje is aangenaam, geschonken uit vertrouwen, lieflijk. Ik heb geen behoefte aan meisjes. Ga, vrouwen, naar wie behoefte heeft aan jullie!' (vers 58) Ook leken konden en kunnen deze voorschriften aannemen, hoewel in de praktijk het celibaat dan vaak vervangen werd door trouw aan de eigen partner.

Met de komst van het mahayana boeddhisme ontstond 'gezinshoofd bodhisattva' zoals bijvoorbeeld de leek Vimalakirti, een rijk man, gezinshoofd én een wijs boeddhist. In de Maharatnakuta soetra wordt onderscheid gemaakt tussen voorschriften die toestaan en voorschriften die verbieden. Zo zou de Boeddha zelf in een van zijn voorgaande levens getrouwd zijn met een vrouw om haar tot verlichting te brengen, om vervolgens na twaalf jaar weer terug te keren tot het celibaat. Want haar afwijzen en dus kwetsen was erger dan het voorschrift van het celibaat breken.

Hoewel de leefregels voor monniken en nonnen heden ten dage nog steeds in meer of mindere mate gelden, zijn er binnen alle stromingen celibatair levende leraren én getrouwde leraren te vinden. Het celibaat wordt eerder als vaardig hulpmiddel gezien op weg naar verlichting, dan als voorwaarde. •

Melissande Lips is journalist en freelance medewerker van *Vorm & Leegte*.



SANGHA ALS FAMILIE

Zeshin van der Plas (60), leraar bij de zentempel Suiren-ji in Leiden. Leeft celibatair sinds negentien jaar.

'Celibatair leven is mij voor geen strijd. Je doet het vanuit religieus inzicht. Vanuit dat inzicht is het heel makkelijk om in te zien wat seks doet. Het bind je gewoon aan de aarde. Voor mij was het geen bewuste keuze; het is me overkomen. Tijdens mijn training is die behoefte aan seks gewoon verdwenen, net als de behoefte aan alcohol. Ik vind het niet jammer dat ik geen kinderen heb gekregen. Want kinderen krijgen is de wens om te incarneren. Wat wil je namelijk van je kinderen: dat ze het beter doen dan jij. Je wilt niet dat je kinderen voor galg en rad opgroeien. Leven bestaat uit lijden. Waarom? Je wordt geboren, je wordt oud en je gaat dood. Door iemand op de wereld te zetten continueer je dat. Terwijl je als boeddhist juist een oplossing daarvoor zoekt. Als er geen start is, kan het ook niet eindigen. Ik durf niet te zeggen dat ik de rest van mijn leven celibatair zal blijven. Maar die vrouw moet dan wel van hele goede huize komen, wil ik daar op ingaan (lacht). Maar ja, ik ga geen voorspellingen doen. En misschien is dat een hele goede les voor me, als dat me overkomt. Bovendien heb ik zo'n goede band met veel van mijn leerlingen. Om aandacht te krijgen hoef ik het niet te doen. Ik krijg zat aandacht. Soms zelfs te veel (lacht). Een sangha is eigenlijk ook een familie.' •

Suiren-ji: www.zencentrum.nl



ZINTUIGLIJKE PRIKKELS MIJDEN

Tarini (62), beoefent het boeddhisme sinds 1985 en is ordelid van de Westerse Boeddhisten Orde sinds 2001. Ze is verbonden aan het Boeddhistisch Centrum Gent en sinds vijf jaar anagarika (celibatair levend ordelid).

'Een anagarika streeft ernaar om vervulling uit zichzelf te laten komen en niet van buitenaf. Dat houdt een levensstijl in waarin rust, eenvoud en tevredenheid kunnen ontstaan. Celibatair zijn is een onderdeel daarvan. Drie jaar geleden heb ik er over nagedacht of ik mijn gelofte zou willen loslaten; om weer naar een relatie te zoeken. Toen ben ik gaan kijken naar wat ik dan eigenlijk zocht in zo'n relatie. Ik merkte dat het niet de seks was die ik zocht, maar meer het gevoel van geborgenheid en veiligheid. Toen dacht ik: dat moet ik niet buiten mijzelf zoeken, maar in



FOTO VAN FRITS KOSTER: CAROLINE SCHRÖDER

TIJDELIJK CELIBATAIR

Frits Koster (50), vipassanabegeleider en mindfulnesstrainer in de geestelijke gezondheidszorg. Heeft zes jaar als monnik in Thailand, Birma, Sri Lanka en Nederland geleefd. Is veertien jaar geleden uitgetreden en sinds een half jaar getrouwd.

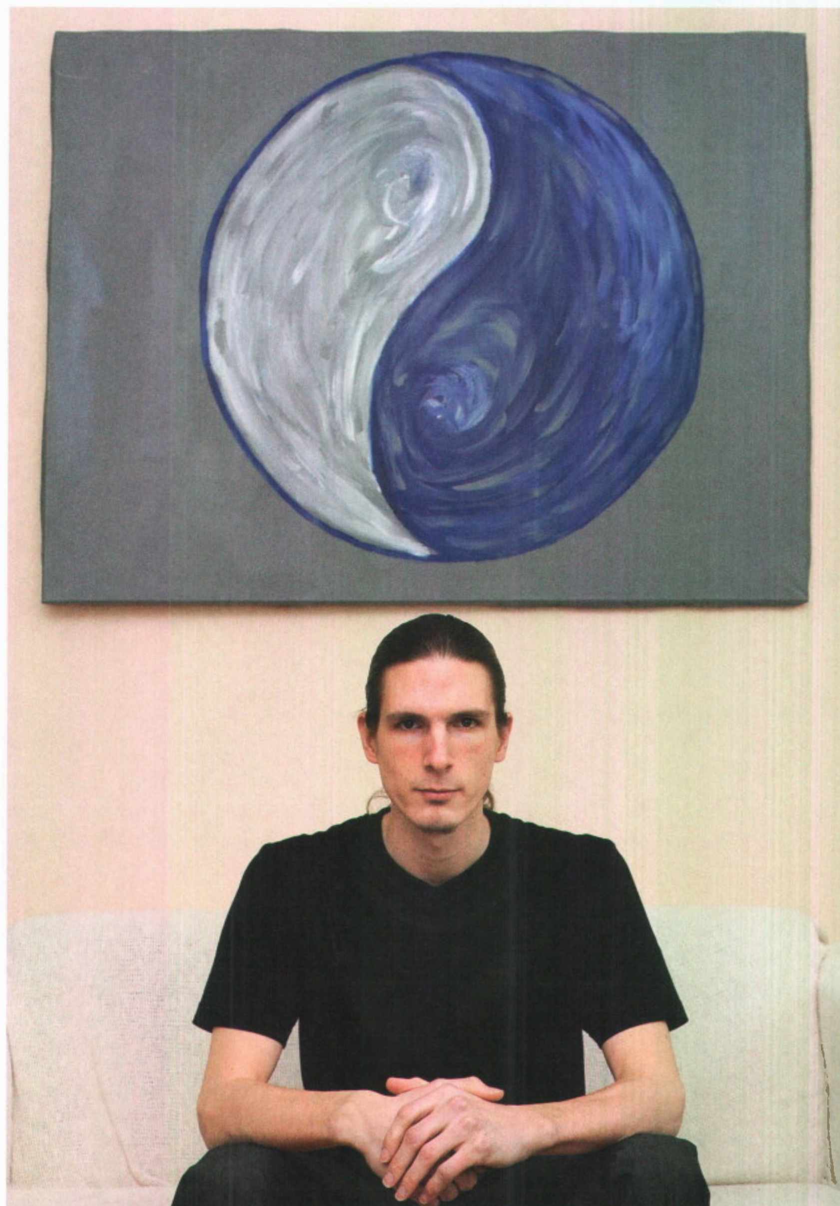
'Het celibatair leven in een klooster vond ik heel waardevol. Een tijd geen energie steken in seksuele relaties was prettig omdat ik voluit kon mediteren en studeren. Van het celibatair leven heb ik geleerd dat je seksuele gevoelens kunt aanschouwen zonder dat je er wat mee hoeft. In mijn relatie merk ik dat als ik het verlangen heb om te vrijen, maar mijn vrouw niet, dat ik dan niet snel gefrustreerd raak. De schaduwzijde van het celibataire monastieke leven is dat seksueel verlangen daar vaak als laag of als ongewenst wordt gezien. Dat kan ontaarden in een strijd tegen seksuele gevoelens. Dat heb ik zelf op een bepaald moment ook zo ervaren. Een van de redenen voor mijn uittreden

mezelf omdat het niet buiten mezelf te vinden is. Sindsdien twijfel ik niet meer aan mijn gelofte. De beste manier om met zintuiglijke prikkels, bijvoorbeeld seksuele, om te gaan is gewoon er minder naar kijken. Onze zintuigen worden continu geprikkeld. Je kunt geen televisie aanzetten of in een bushokje staan of je wordt overweldigd door propaganda over schoonheidsidealen of romantische liefde. Dus het eerste wat je kan doen is: je zintuiglijke input beperken. Weinig televisie, geen geweldsfilms, geen porno. Vermijd reclame, ga niet 'shoppen'. Wat je eigenlijk moet proberen te ontwikkelen is een houding waarin je je afvraagt of je het werkelijk nodig hebt en dan beslissen. Je moet zintuiglijke prikkels ook niet ontkennen, maar erkennen. Je moet alleen leren er dan vervolgens niets mee te doen.' •

Boeddhistisch Centrum Gent:
www.gent.vwbo.net

was dat ik juist die seksualiteit wilde onderzoeken. Er was een verliefdheid in het spel. Ik dacht: ik kan óf mijn hele leven die drijfveer van seksualiteit observeren in mijn meditatie óf ik kan het in de praktijk onderzoeken. Het heeft me alleen maar goed gedaan om uit te treden; het voelde als een opluchting dat ik mijn gevoelens kon uitleven. Er kwam ook meteen meer diepgang in mijn mediteren.
Het celibaat is waardevoller als het tijdelijk is; als het een periode is om met seksualiteit om te leren gaan. Retraites zijn daar heel geschikt voor. Het is heerlijk om tijdelijk celibatair te leven, maar een vrijpartij zo nu en dan is ook heerlijk! In een seksuele relatie is de ander een spiegel. Je ziet hoe je met je eigen seksualiteit en die van je partner omgaat. Het seksuele pad is evengoed een meditatieleraar en ik weet uit de klassieke geschriften dat ook niet celibatair levende mannen en vrouwen diepe wijsheid en verlichting konden realiseren.' •

www.fritskoster.nl



VOORWAARDE VOOR GROEI

Johan Aanen (23), student religie en levensbeschouwing, verdiept zich in het boeddhisme. Sinds een jaar celibatair.

'Op het moment dat je echt een volledige keuze maakt voor een celibatair leven, dan is het makkelijker om om te gaan met verleidingen en fantasieën dan wanneer je nog een grote mate van twijfel hebt. Maar mijn verlangen naar spiritualiteit, naar verlichting, was zo groot dat seksualiteit daarmee te zeer een tegenstrijdigheid in mijzelf werd. Ik kon niet toegeven aan bepaalde fantasieën of aan een bepaalde lust zonder daar direct tegenover het contrast te zien met mijn verlangen naar spiritualiteit. Die twee verlangens konden voor mijn gevoel niet naast elkaar bestaan. Door seksuele onthouding leg ik dus een voorwaarde voor spirituele groei.
Toch zou ik een warm gevoel hebben voor iemand nooit uit willen sluiten. Dat is prettig en een manier om intiemer met iemand in contact te raken zonder dat je daadwerkelijk verliefd hoeft te worden. Maar als ik een relatie aan zou gaan met iemand, dan zou ik ook in mijn spiritualiteit gevoed willen worden, niet alleen seksueel. Dat verlangen is er wel sterk geweest. Dat ik iemand vindt die heel erg op me lijkt, die in alles met me resoneert. Alleen op een bepaald punt besefte ik dat ik op die manier een verlangen naar iets naar buiten projecteer wat ik in feite in mezelf zoek.' •

Verslaving is een

Verlangen kan makkelijk tot verslaving leiden. Hoe kom je daar weer vanaf? Stichting De Helderheid geeft trainingen in bewustwording. 'Als ik me niet van mijn begeerte bewust ben, eet ik me vol en neem ook nog een extra toetje.'

Paula Borsboom

'Ik weet alles van begeerte', zegt Erik Stofferis (48) met bulderende lach. 'Ik ben een zeer lustvol iemand. Mijn ego houdt van alles wat lekker, veel en vaak is. Als ik me niet van mijn begeerte bewust ben, eet ik me vol en neem ook nog een extra toetje. Het is een voortdurend aandachtspunt. Alles wat vulling geeft, daar ben ik bevattelijk voor. Daarom ben ik ook dit werk gaan doen.' Stofferis is directeur van De Helderheid, een stichting die trainingen en coaching aanbiedt aan mensen die verslaafd zijn.

'Denken dat alcohol of drugs verlichting kunnen bieden is een belangrijke vergissing.'

VRIJ

Irma Bakker (44) volgde de Vrij van Alcohol-training in februari 2006. 'Op de laatste dag van de training vroeg ik me vertwijfeld af: kan ik het wel aan, een leven zonder rode wijn? Maar ik heb sindsdien geen druppel meer gedronken. Door de training realiseerde ik me waar alcohol bij mij eigenlijk voor stond en waar ik het voor nodig had in mijn leven. Ik ging inzien dat ik door alcohol te drinken even niet zo veel hoefde van mezelf.' Vooral de kennismaking met haar innerlijke criticus was voor Bakker belangrijk. 'Ik werd me bewust van de stemmetjes die in me klonken en die mijn leven zo sterk bepaalden. Door te drinken legde ik deze stemmetjes het zwijgen op.' Bakker noemt zichzelf 'nogal verslavingsgevoelig'. 'Maar mijn allergrootste verslaving is die aan mijn eigen denken; dat stopt nooit. Ik heb bij de Helderheid geleerd steeds mijn blik naar binnen te keren en te kijken naar wat ik zelf wil. Ik wil in ieder geval vrij zijn en vrij zijn van alcohol is een mooi begin!'

VERDOVING —

Bij de meeste van hen gaat het om de verslaving aan alcohol. Stofferis: 'Van alle verslavende middelen is alcohol de meest verleidelijke: we drinken alcohol om iets te vieren of om ons een beetje te ontspannen. Alcohol bevordert de sociale contacten, na twee glaasjes voel je je wat losser en alles lijkt je gemakkelijker af te gaan. Maar na drie of vier glazen raak je verdoofd. Je ervaart de werkelijkheid niet meer zoals die is en vaak is dat ook de bedoeling, want die werkelijkheid is onaangenaam en door de alcohol kun je eruit wegvluchten. Maar als je steeds maar weer alcohol nodig hebt om je een beetje goed te voelen, ligt een verslaving op de loer.'
Erik Stofferis weet heel goed waar hij het over heeft: hij is zelf jarenlang verslaafd geweest aan alcohol maar ook aan andere verdovende middelen. Stofferis: 'Afhankelijkheid is zoiets menselijks. Je kunt afhankelijk van alles en nog wat worden, van alcohol en drugs maar ook van televisie, winkelen of *gamen*. Ik geloof daarbij absoluut niet dat het iets is wat je van buitenaf overvalt en ook niet dat er sprake is van één of andere biochemische reactie in ons lichaam, die ervoor zorgt dat we een bepaald

keuze

middel noodzakelijkerwijs moeten gebruiken. Als je een verslaving zo voorstelt, leg je de afhankelijkheid buiten jezelf, terwijl het inherent is aan ons bestaan, inherent aan mens zijn. Ik geloof dat een verslaving het gevolg is van keuzes die je zelf maakt. En waar het ons om gaat, is dat mensen inzicht krijgen in de keuzes die ze maken. Vervolgens kunnen ze bepalen of dat de keuzes zijn die passen bij wie ze werkelijk zijn.'

VERGISSINGEN —

De sleutel van de trainingen die door De Helderheid worden verzorgd, is bewustwording. 'Er is heel veel onwetendheid rond begeerte', stelt Erik Stofferis. 'Denken dat alcohol of drugs verlichting kunnen bieden is een belangrijke vergissing; de middelen zouden een ingang zijn om vrij te worden van zorgen, verveling, angsten enzovoorts. Ook spirituele verlichting wordt wel gezocht door middel van alcohol en drugs. Er zijn kunstenaars die denken dat ze die middelen nodig hebben om in een andere sfeer te komen bijvoorbeeld, om het aardse te ontvluchten. Een tweede vergissing is, dat alcohol ons persoonlijk welzijn zou bevorderen. We denken dat we erbij horen als we drinken of dat we ons daardoor beter kunnen uiten. Wij vragen mensen dit soort ideeën kritisch onder de loep te nemen: kloppen ze? Ook vragen we ze de werkelijkheid te reconstrueren: hoeveel drink je nu echt? Wat kost het je, niet alleen in termen van geld maar ook wat betreft je werk, relaties, emoties en energie? En wat levert het drinken je op?'

Deze kritische houding gaat gepaard met compassie. Stofferis: 'Je moet in dit werk veel compassie hebben omdat de mensen die hier komen het niet voor zichzelf hebben. We hebben compassie met ze omdat we ze begrijpen: trainers en coaches zijn vaak zelf ook verslaafd geweest.' Toch is er geen sprake van een overbezorgde houding bij de trainers: 'Wij betuttelen de deelnemers niet, zorgen niet voor ze, pamperen ze niet. In plaats daarvan doen we een voortdurend beroep op de gedachte dat volwassenen hun eigen emoties, gedachten en keuzes kunnen dragen. Daar hebben ze niemand anders voor nodig. Onze trainingen zijn dan ook geen zelfhulpcursussen. Ieder is met zijn of haar eigen proces bezig. We doen niet aan groepswerk, alle interactie verloopt via de trainer. Er wordt naar elkaars verhaal geluisterd maar er wordt niet op gereageerd. Daarmee vermijden we dat er oordelen over elkaar worden uitgesproken. Bij verslavingen ▸



FOTO: LJUPCO SMOKOVSKI

THUISKOMEN

Johan Wannes Smets (52) nam in juni 2007 deel aan de Vrij van Alcohol-training. 'Ik wist dat het een kantelmoment zou kunnen worden en zo is het ook gegaan. Ik drink sinds de cursus niet meer en heb de draad van mijn leven weer opgepakt. Het is verbazingwekkend dat ik geen ontwenningsverschijnselen heb gehad, dat de lange periode van drinken tot zelfs uit mijn celgeheugen is verdwenen. Mijn dagen zijn langer nu en ik geniet van de helderheid. Ik heb een vorm van speelse alertheid teruggevonden die me plezier en verbondenheid schenkt.' Wat Wannes Smets vooral aansprak in de training waren de directheid, heelheid en betrokkenheid. 'Er werd onmiddellijk gekeken naar wat achter de alcohol zit. Wat is je persoonlijkheidsstructuur? Wat is je essentie? Wat is verloren gegaan of door de alcohol bedekt? De begeleiders zijn uitermate professioneel en betrokken. Zij schuwen confrontaties niet. Zij kunnen hard zijn en dat moet soms ook. De duistere kanten van je persoonlijkheid worden immers niet uit de weg gegaan. Maar het hart en de warmte van "wij gaan voor je" zijn zo zichtbaar en voelbaar.' Al met al kijkt Wannes Smets op de training terug als 'voedend en richtinggevend. Als inkeer, ommekeer en terugkeer. Als thuiskomen.'

manier waarop dit duiveltje voor ieder persoonlijk werkt in kaart te brengen.'

Bij De Helderheid is er opvallend weinig aandacht voor de verslavende middelen zelf, voor hun specifieke werking en aanpak. Stofferis: 'Het gaat in feite ook niet om alcohol of drugs, het gaat om mens worden. Onze training is erop gericht mensen te laten zien dat ze op een andere manier met zichzelf om kunnen gaan. Wij proberen mensen terug te leiden naar wie ze in essentie zijn. Als je terug kunt keren naar je kern, kun je andere keuzes maken. Mensen kunnen bijvoorbeeld tot de ontdekking komen dat ze in essentie goed zijn. Bij dat goed zijn hoort goed zijn voor jezelf. Van daaruit is stoppen met drinken maar één van de facetten, het is een zijstraat die wordt bewandeld om het hogere doel te bereiken: goed voor jezelf zorgen omdat je in de kern goed bent. Die kern, die essentie is wezenlijk en daar moet je aan blijven werken, want de begeerte dringt zich continu aan je op. Daar hoef je zelfs je huis niet voor uit te gaan!' •

Paula Borsboom is redacteur van *Vorm & Leegte.*

Erik Stofferis: *De grote verdoving*, Zwenk, mei 2008
Kevin Griffin legt in *One Breath at a Time, Buddhism and the Twelve Steps* (Rodale Press, 2004) een relatie tussen het boeddhisme en de aanpak van de Anonieme Alcoholisten.

'Afhankelijkheid is zoiets menselijks.'

liggen die oordelen veel te veel op de loer: de maatschappij veroordeelt verslaafden en vaak zitten ze zelf ook vol oordelen. Daar moet je dus heel voorzichtig mee omgaan, daarom streven we een bepaald soort strengheid en soberheid na in de trainingen. De pauzes verlopen bijvoorbeeld grotendeels in stilte, zodat iedereen bij zichzelf blijft, niet meteen in gesprek gaat en zich richt op anderen. Overigens wordt er ook heel erg veel gelachen bij de bijeenkomsten.'

VERLEIDING —

In de trainingen wordt gebruik gemaakt van theorie maar ook van meer therapeutische methoden, zoals meditaties en visualisaties. Eén van de beelden die in de trainingen gebruikt worden, is dat van het duiveltje dat op ieder schouders zit. 'Dat duiveltje heeft twee gezichten. Aan de ene kant is hij de criticus die oordelen uitspreekt: "Wat ben je toch een slappeling dat je nog steeds drinkt!" Tegelijkertijd is hij de verleider: "Neem toch lekker een glaasje, je hebt het verdiend! Twee wijntjes op een dag is juist goed voor je gezondheid." De enige manier om de duivel het zwijgen op te leggen, is drinken. Al na een paar glazen is hij plat, verdoofd. Bij de trainingen proberen we de

DE HELDERHEID

Stichting De Helderheid is gevestigd in Utrecht. De trainingen en coachingstrajecten die de stichting aanbiedt, zijn gericht op mensen die vastzitten in een afhankelijkheidpatroon van een middel, zoals alcohol of tabak, maar ook op mensen die vastzitten in andere verstikkende patronen. De Vrij van Alcoholtraining bestaat uit twee cursusdagen en één terugkomavond. Naast de Vrij van Alcoholtraining biedt De Helderheid ook een Basistraining Contact aan. In deze bewustzijnstraining draait het om de verbinding met jezelf en met anderen. Net als bij de Vrij van Alcoholtraining gaat het er bij deze cursus om dat de deelnemers inzien hoe overtuigingen en overlevingsmechanismen hun leven bepalen. Informatie: www.helderheid.nl.

Geweld is overbodig

Als boeddhist weet politieman Steef Hoogenboom (42) dat met zachtmoedigheid alles te bereiken is. De gevolgen van geweld zijn onvoorspelbaar, maar niettemin draagt hij een pistool op zak. Deel twaalf in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek | Fotografie: Ine van den Broek

'Als Amsterdamse brigadier loop ik vrijwel dagelijks tegen geweld, agressie, terrorisme, jeugd- en verslavingsproblematiek aan. Als boeddhist verafschuw ik dat, maar als politieman moet ik daar een antwoord op vinden. Hoe ga ik daar mee om? Mijn boeddhistische leermeester hield me voor dat je met geweld misschien iets kan bereiken, maar met zachtmoedigheid alles. De Dalai Lama zegt dat gebruik van geweld onvoorspelbare gevolgen heeft. Dat is mijn leidraad geworden. Ik wil iedereen met compassie en zachtmoedigheid behandelen. Toch draag ik een wapen waarmee ik iemand kan doden. Elke dag kan ik in een situatie belanden dat ik moet schieten. Natuurlijk, er is een geweldsprotocol voor de politie, we trainen regelmatig. Daarbij, ik kan de verantwoordelijkheid voor het dragen van een vuurwapen goed aan. Dat heb ik in de drieëntwintig jaar dat ik bij de politie werk wel bewezen. Ik heb nog nooit op iemand geschoten of geweld hoeven te gebruiken.'

GEWELDLOOSHEID —

'In het begin, toen ik pas het boeddhisme praktiseerde, was de vraag of ik wellicht al dan niet geweld zou moeten gebruiken, een zware innerlijke strijd. Wat voor karma creëer ik als ik schiet, als ik iemand dood, vroeg ik me af. Ook al stelt de wet dat ik uit noodweer handel, welk karma creëer ik voor de ander, de buurt, voor mijzelf? Moest ik een andere baan zoeken? Maar in dit vak kan ik ook zo ontzettend veel goeds doen voor mensen.'

'Ik draag geweldloosheid uit naar mijn collega's, maar de praktijk kan soms best lastig zijn. Wat doe ik als er in het bureau een vent over de balie springt en in het wilde weg met een mes begint te steken? Of jou met een mes op straat aanvalt? Schiet ik dan? Dat wordt wel van mij verwacht. Het risico dat ik met mijn pistool iemand zal doden, heb ik bewust verkleind. Ik ben een goede schutter en een goede beoefenaar van vechtsporten geworden. Zo kan ik op een redelijk geweldloze manier iemand uitschakelen. Het is een compromis.'

'Als leidinggevende houd ik mijn collega's voor dat ze altijd zelf verantwoordelijk zijn voor het gebruik en de mate van geweld. We hebben als politie wel het monopolie op geweld, maar we zijn geen geweldsinstituut. Meestal is er, voordat wij optreden, een kort moment in de situatie waarin je kunt kiezen. Gebruik van geweld ligt misschien voor de hand maar is niet altijd nodig. Ik heb temidden van grote groepen opgefokte figuren gestaan; vechtende mensen, beneveld door emoties, drank en drugs. Ik kies altijd voor een zachtmoedige benadering, ook in een dergelijke situatie. Dat zit in me. Ik merk dat ze dat innerlijk herkennen. Als ze tegenover me staan, zeggen ze dat niet met zoveel woorden. Ze zijn boos, staan te schreeuwen, maar ik voel gewoon dat ze blij zijn dat ze iemand tegenover zich hebben die het geweldloos aanpakt. Dat opgefokte ebt dan weg. Laatst nog, in een nachtdienst. Een man had zijn polsen doorgesneden en stond agressief en opgefokt met een mes in zijn hand achter de deur van zijn woning. Mijn collega en ik komen op dat adres en alles is donker. Daar staan we dan. We kunnen niet terug, we kunnen die man niet alleen laten. Maar als hij de deur opent en naar buiten rent, wat dan? Gaat hij de straat op of valt hij ons aan? Hij komt naar buiten, wij schreeuwen om hem tot zijn positieven te brengen. De man rent naar binnen, ik achter hem aan. De hele woning zit onder het bloed. Ik zeg dat we er zijn om hem te helpen. Die man zit vol stress, hij heeft een onrustige geest. Hij merkt dat ik geen gewelddadige confrontatie zoek, dat er contact is. En dan zie ik hem geestelijk veranderen. Hij is blij dat ik er ben, ik zie het aan hem.'

'Ik zou willen dat de politie een instituut voor bewustzijnsvergroting werd.'

'Zachtmoedigheid is een vorm van tevredenheid. Het is een innerlijk weten dat alles wat je nodig hebt in het huidige moment besloten ligt. Het wordt door sommigen, ook wel door politiemensen, gezien als een vorm van zwakte. Maar ik ontleen aan die houding zoveel goeds. En ik krijg er ook zoveel goeds voor terug. Iedereen, ook de grootste crimineel, wil gelukkig zijn. Zo probeer ik ze ook tegemoet te treden. Als ze bij ons in het hok zitten, breng ik ze een kop thee. Of ik laat ze even naar het toilet gaan, niemand plast graag tegen een muur van een cel.'

Ze zien ook niet de oorzaak en het gevolg van hun daden. Ze zijn zich niet bewust van het nu. Hun ik is de baas.'

VREEMDE VIS —

'Sommigen vinden mij een vreemde vis in het aquarium van de politie. Maar ik merk ook dat collega's nieuwsgierig zijn hoe boeddhisten tegen geweld aankijken. Dat vinden ze verfrissend, omdat de boeddhistische zienswijze rechtstreeks het hart van mensen raakt en het goede in hen aanspreekt. Als ze morgen

'In dit vak kan ik ontzettend veel goeds doen voor mensen.'

'Het gaat om wat ik de innerlijke klik noem, het herkennen van oorzaak en gevolg en weten dat je ook kunt kiezen. Bij verhoren vraag ik aan de verdachten hoe het allemaal zo gekomen is. Dan vertellen ze. Sommigen ervaren mededogen. Ze zitten soms net op een punt waar ze hun leven een andere wending kunnen geven. Mijn houding is voor hen een *wake-up call*, een oproep om wakker te worden. Die mensen zie je hier nooit meer terug. Ze maken de klik. Anderen snappen niet dat ze een keus hebben. Dat is frustrerend. Doe het niet, zeg ik tegen ze. Er komt ellende van. Ze staan je dan aan te kijken alsof je van Mars komt. Ze gaan de hele cyclus van het lijden door: schulden, problemen met de politie, geweld, verlies van werk, partner, huis en kinderen. Ze zijn beneveld door hun emoties, door hebzucht. Ze hebben een ego zo groot dat het niet in een spiegel past als ze er voor staan.

tegen mij zouden zeggen dat ik hetzelfde werk kan doen, maar zonder vuurwapen, zou ik dat gelijk doen. Want ik hou van mijn vak. Als boeddhist kan ik op termijn misschien de politie leren anders te functioneren. Er is een Chinees spreekwoord dat zegt: Eén druppel thee in een kom water maakt nog geen thee, maar honderdduizend druppels wel. Met collega's praat ik over de boeddhistische filosofie. Ik zou willen dat de politie in de huidige vorm aan haar eigen opheffing zou werken om een instituut voor bewustzijnsvergroting te worden, dat handvatten ontwikkelt om geweld uit te bannen; de politie als gelukbevorderend orgaan. Dat zou toch fantastisch zijn.' •

Joop Hoek is journalist en medewerker van *Vorm & Leegte*.



BIRMESE BOEDDHA'S UIT DE POLDER

Peter Vredeveld (27), is handelaar en liefhebber van exclusieve Boeddhabeelden. Peter importeert de beelden vanuit Birma en verkoopt deze vanuit een mooie boerderij in de Noordoostpolder.



FOTO: PETER VREDEVELD

'De kracht die uitgaat van een zuiver Boeddhabeeld is onbeschrijfelijk'

'Het oosten kan nog zoveel van het westen leren', dat wordt hier vaak gezegd als we het hebben over vooruitgang en economische groei. Peter vertelt dat we vaak vergeten dat het ook wel eens andersom kan zijn.

'Als ik in Azië ben put ik erg veel energie uit de mooie Boeddhistische cultuur'

Het lijkt wel alsof in een land als Birma de tijd lang heeft stilgestaan. Mensen leven er veel rustiger en hebben alle tijd voor elkaar. Meer dan tachtig procent van de Birmese bevolking is aanhanger van het Theravada-Boeddhisme. Deze vorm is de oudste en zuiverste vorm van het oorspronkelijke Boeddhisme. Er is geen land ter wereld waar het dagelijkse leven zo doordrenkt is van het Boeddhisme als Birma. Er zijn duizenden pagodes en overal op straat zijn de mensen met het geloof bezig.

De Boeddhabeelden uit Birma hebben een speciale uitstraling, zegt Peter. 'De kracht die uitgaat van een echt eerlijk Boeddhabeeld is erg groot. Ik kan er zelf uren naar kijken. Je kunt zien dat er veel tijd en energie in is gestoken om de beelden te vervaardigen.'

De beelden die ik verkoop zijn voornamelijk exclusieve Birmese beelden die bij mensen thuis hebben gestaan of uit kloosters komen. Alle beelden hebben hun eigen verhaal en geschiedenis.

Het is niet altijd even makkelijk om in een land als Birma handel te drijven en Boeddhabeelden uit te voeren. Maar als het dan uiteindelijk toch lukt en de beelden komen in Nederland aan, dan heb je echt een speciaal en exclusief Boeddhabeeld.

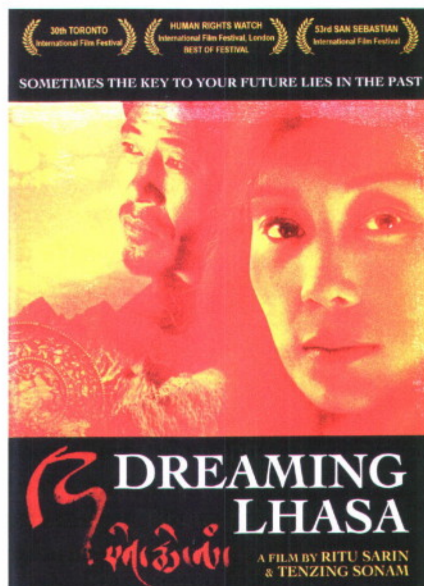
De beelden staan opgesteld in en rondom een mooie boerderij in Espel (Flevoland). Vanuit hier verkoopt Peter zijn beelden aan zowel winkeliers als particulieren. Iedereen is welkom om langs te komen en de beelden te bewonderen. Het is wel verstandig om dan even een afspraak te maken. Meer uitleg en informatie over de Boeddhabeelden, het Boeddhisme en Birma is te vinden op de website **www.aziatischekunst.com**

Vredeveld Aziatische Kunst
Zuidermiddenweg 6, 8311 PJ Espel
tel.: 06 221 922 41 | www.aziatischekunst.com



FOTO: MARCELA BARSSE

DROMEN OVER LHASA



De film *Dreaming Lhasa* is met een klein budget gemaakt in en rond Dharamsala, de Indiase woonplaats van de Dalai Lama die het spirituele en politieke centrum van de Tibetaanse diaspora vormt. Het is de eerste speelfilm van het echtpaar Tenzing Sonam en Ritu Sarin, dat eerder documentaires maakte. Het mooie, zij het wat donkere, filmbeeld is het werk van cameraman Ranjan Palit.
Karma (**Tenzin Chokyi Gyatso**), een filmmaker uit New York, maakt in Dharamsala een documentaire over Tibetaanse vluchtelingen. Ze werkt samen met popgitarist Jigme (**Tenzin Jigme**) die haar probeert te versieren in de plaatselijke disco, achter de westerse meisjes aanzit, en zich met enige woede en frustratie inzet voor de Tibetaanse strijd. Karma raakt gefascineerd door de raadselachtige ex-monnik Dhondup (**Jampa Kalsang**), die in India zoekt naar een al jaren vermiste verzetsstrijder om hem een amuletdoosje te geven van zijn gestorven moeder. Hun zoektocht begint met een genante vertoning van een orakel ('hij is ver, maar dichtbij'), en brengt hen vervolgens langs verschillende Tibetaanse gemeenschappen in India. Jammer genoeg dwaalt de film soms af van Dhondups verhaallijn, door een weinig overtuigende driehoeksrelatie tussen de hoofdrolspelers te suggereren. Wel geeft het melancholieke *Dreaming Lhasa* schrijnend inzicht in de ontworteling en dilemma's van de tweede generatie Tibetaanse vluchtelingen. (AS)

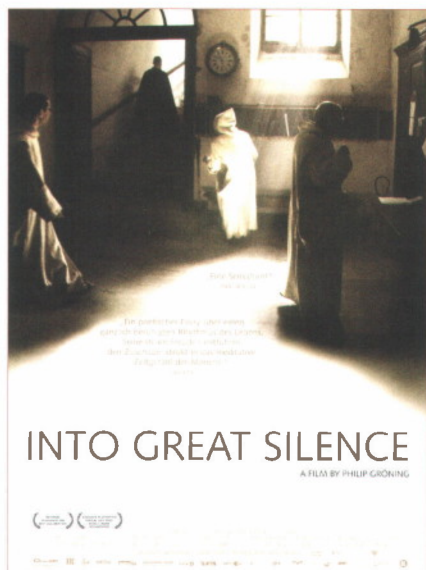
Dreaming Lhasa
Regie: Tenzing Sonam en Ritu Sarin.
Productie: India/GB, 2007, 90 min.
Tibetaans/Engels gesproken.

zie ook pagina 46 en 28.





ONEINDIGE STILTE



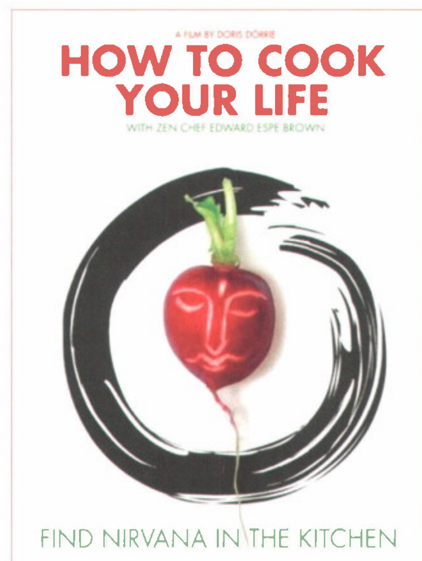
Een documentaire van bijna twee uur en driekwartier, dat is *Into Great Silence* op het eerste gezicht. Je schuift het schijfje in de dvdspeler en neemt aarzelend plaats. Dat wordt een lange zit, denk je. De eerste minuten vraag je je af wanneer de interviews komen, of de achtergrondmuziek, of de verhaallijn, of...of... En dan besef je plots dat dit de perfecte verbeelding is van het klooster waar de documentaire over gaat, Grande Chartreuse, het klooster van de legendarische Kartuizer Orde in de Franse Alpen. *Into Great Silence* is een zeer nauwkeurige, stille meditatie over het kloosterleven waar vorm en inhoud één zijn. Het veranderen van de tijd, de seizoenen en de steeds terugkerende elementen van de dag worden minutieus gevolgd. Je geeft je over aan de stilte en het trage tempo. Het bijzondere van de documentaire is dat regisseur Philip Gröning meer dan zestien jaar heeft moeten wachten voor hij toestemming kreeg om te komen filmen en dat het onwaarschijnlijk is dat andere filmmakers binnen afzienbare tijd nog eens de kans krijgen.
Voor mensen die 'druk, druk, druk' tot levensmotto hebben verkozen, zal het een ronduit saaie expeditie worden, het kijken naar deze dvd. Voor iedereen die wel meditatief is ingesteld, is het een perfecte miniretraite waar je af en toe eens een dagdeel in het weekend aan kan besteden. (WS)

Into Great Silence
Regie: Philip Gröning
Productie: Frankrijk, 2005, 164 min., Frans/Latijn gesproken, nl/fr ondertiteld €22,99.



KOKEN MET BOEDDHA

Doris Dörrie's liefdevolle portret van de zenpriester en kok Edward Espe Brown duikt in de boeiende wereld van radijsjes en broccoli. Als u het nog niet wist: 'je bent wat je eet!' Deeg kneden, wortel snijden, en peterselie plukken zijn een oefening in mindfulness, aandacht. De concentratie op wat je doet in de keuken, of wat je eet aan tafel, plaatst je in het hier en nu. Ja, het is helemaal 'zen en de kunst van het koken'. De film is bij wijlen poëtisch en humoristisch, maar preekt toch vooral tegen de Amerikaanse cultuur waar *junk food* gedachteloos op de bank voor de tv wordt geconsumeerd. De Europese *slow food* beweging is daar blijkbaar nog niet helemaal doorgedrongen. De film staat of valt bij de sympathie die de kijker opbrengt voor het personage van Edward Brown, die op lispelende wijze, soms giechelend, dan weer huilend of boos, op wijze levenslessen trakteert. Kan je met hem meegaan, dan schotelt de film ongetwijfeld een aangenaam recept voor. Maar wanneer je hem eigenlijk een irritant en arrogant mannetje vindt (zoals hij zichzelf omschrijft), dan komen de zenkooklessen uit Californië nogal banaal over. Voor wie van sappige groenten houdt, of wil leren hoe hij brood moet bakken, is *How to cook your life* een smakelijke film. (AS)



How to cook your life
Regie: Doris Dörrie,
Productie: Duitsland/VS, Roadside Attractions 2007, 93 min., Engels gesproken. €19,99.

Vorm & Leegte wil graag aandacht besteden aan recente films met voor het boeddhisme relevante thema's. Tips zijn welkom via e-mail: redactie@vormenleegte.nl

FOTO: ONBEKEND

BOEKEN

Marloes Lasker
ZHO, EEN JAAR UIT HET LEVEN VAN EEN DOOFBLINDE VROUW
A3 boeken, www.a3boeken.nl, €19,50

Het was een bijzondere middag, 17 december 2007 in ZIN te Vught. Vanwege de publicatie van het artistieke dagboek van Marloes Lasker belichten drie sprekers het thema waarnemen. Meesterverteller Jac Vroemen verhaalde hoe het verwoorden van ogenschijnlijk alledaagse dingen het wonder van een individueel bestaan duidelijk maken. Meestertekenaar Leo van Vegchel maakte duidelijk hoe de hoofdpersoon van die middag hem eigenlijk echt leerde zien, onbevangen zijn en dat middels pen en potlood weer te geven. En zenmeester Nico Tydeman verwees naar het onzienlijke en onhoorbare waar het ten diepste in ons leven om draait.
Alledrie samen verwoorden ze het multitalent van Marloes Lasker (1976). Zij is de maakster van *Zho, een jaar uit het leven van een doofblinde vrouw*; haar visuele dagboek. Zho is de afkorting van 'Ziende, het onzienlijke', de dharmanaam die ze van haar zenleraar ontving. Een speciale naam als je weet dat Lasker vanaf haar geboorte zwaar slechthorend is en ook nog eens een progressieve oogziekte heeft waardoor haar gezichtsveld inmiddels zeer beperkt is. Maar zij ervaart de wereld zoals die zich op het moment van de dag aan haar openbaart, tot in het kleinste detail. Hiervan doet zij gedurende haar eenendertigste levensjaar in woord en beeld verslag in dit *art journal*.
Humor, die zo typerend is in zen, doordesemt ook de pagina's in het boek. Zo zijn er de ontmoetingen met een man die altijd op hetzelfde bankje zit met extra lange blikken bier. 'Omdat hij daar altijd zit als ik langskom, ben ik hem op een goede dag maar goedendag gaan zeggen. Op een betere dag zei hij goedendag terug. Op een andere goede dag kwam ik erachter dat hij niet zozeer goedendag tegen mij zei, maar tegen mijn pet. Dat kwam zo: ik had een dag mijn pet niet op. Toen zei hij niks. De keer erop had ik mijn pet wel op en zei hij weer goedendag. Dit heb ik ter uitsluitsel van toeval nog een paar keer getest. En inderdaad, ik kan concluderen: hij zegt goedendag tegen mijn pet. Dat komt voor natuurlijk. We zeggen allemaal wel eens goedendag tegen petten.' (WS



Ton Kamphof
THICH NHAT HANH, MEDEDOGEN IS ZONDER GRENZEN - ZIJN VISIE EN ZIJN LEVEN
Ankh-Hermes, 2007, €19,50

Het aantal publicaties van de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh is zeer groot. In dat opzicht is het een gewaagde onderneming van Ton Kamphof om aan deze lijst nog een boek toe te voegen waarin het gedachtegoed van Thai (zoals Hanh meestal door zijn leerlingen genoemd wordt) uiteengezet wordt. Hij beschrijft de leringen van zijn boeddhistisch leraar echter op een zo toegankelijke en heldere wijze dat dit boek wel degelijk als een aanwinst kan worden beschouwd. Dat is des te opvallender omdat het Thich Nhat Hanh niet om ideeën, concepten en filosofieën te doen is. Voor hem staat de rechtstreekse ervaring centraal. Boeddhistische begrippen zoals aandacht, mededogen en nondualiteit laten zich enkel kennen door ze te ervaren. Kamphof roept de lezer van zijn boek dan ook op het niet te lezen vanuit het verstand maar vanuit 'al de ervaringen die in uw lijf en leden zijn opgeslagen', hij vraagt de lezer een ontmoeting aan te gaan met de tekst, een innerlijke dialoog.
In zijn boek gaat Kamphof in op alle voor Thich Nhat Hanh belangrijke begrippen. Hij begint met een kernwoord uit het onderricht van de Vietnamese monnik: aandacht. Leven in aandacht is het leidende beginsel op het pad naar bewustwording en bevrijding. En die aandacht begint bij het ademhalen. Met aandacht ademhalen, eten, zitten en ▸

SIGNALEMENTEN

Els Kikke
DE ANDROGYNE MENS:
INNERLIJK HUWELIJK VAN LIEFDE EN KRACHT
Altamira-Becht, 2007, €14,90

Ons woord androgyn komt van het Griekse androgynos: de tweeslachtige mens. Els Kikke laat in haar nieuwste boek zien dat iedereen van binnen androgyn is. Iedereen bezit in zijn karakter deze zogenaamde mannelijke en vrouwelijke pool. Inzicht in deze polen leidt volgens Krikke tot een evenwichtiger persoonlijkheid. •

RAMANA MAHARSHI IN WOORD EN BEELD
Samsara Books, 2008, €23,50

Samsara Books legt zich steeds meer toe op prachtig geïllustreerde uitgaven, zoals die van Anton Heijboer, twee jaar geleden. Het boek *Ramana Maharshi* past uitstekend in deze trend. Behalve uitspraken van de grote Indiase leraar bevat het boek namelijk veel illustraties, waardoor je een nog sterkere indruk van Maharshi's persoonlijkheid krijgt. •

Thich Nhat Hanh
DE GEUR VAN PALMBLADEN:
DAGBOEKEN 1962-1966
Altamira-Becht, 2008, €14,90

Hoewel Thich Nhat Hanh één van de bekendste zenmeesters is, weten zijn lezers nauwelijks iets over zijn privéleven. Met *De geur van palmbladen*, een reeks dagboeken die hij van 1962 tot 1966 bijhield, komt daar verandering in. Openhartig schrijft Thich Nhat Hanh over zijn afkeer van het corrupte Vietnamese regime en zijn ballingschap en zijn verblijf in de Verenigde Staten. •

Petra Pronk
HART VOOR DE ZAAK:
DE SPIRITUALITEIT VAN HET DAGELIJKS WERK
Ten Have, 2008, €14,90

Ervaar jij je werk als een sleur? Of dreig je te bezwijken onder alle bezigheden? In dat geval biedt *Hart voor de zaak* van Petra Pronk uitkomst. Pronk laat namelijk zien dat je op de werkplek wel degelijk spiritualiteit kunt beleven. Zo kun je je werk ervaren als een bron van zingeving. •

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

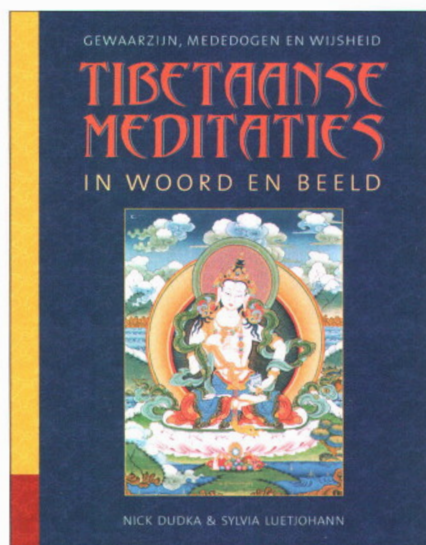
lopen zorgt ervoor dat je aanwezig bent en contact maakt. Kamphof gaat ook in op het door Thich Nhat Hanh ontwikkelde begrip van interzijn: mensen en dingen bestaan niet afgescheiden van elkaar maar zijn ten diepste met elkaar verbonden, onderling afhankelijk in hun bestaan en ontstaan. Het doorzien van die werkelijkheid brengt ons in contact met onze ware aard.
Ook de vijf aandachtsoefeningen die Hanh heeft geformuleerd, komen in het boek aan de orde. Het zijn oefeningen waarmee aandacht in het dagelijks leven gepraktiseerd kan worden, alledaagse toepassingen van de vijf leefregels die de Boeddha heeft gegeven (*sila*). Aan deze beschrijvingen heeft Kamphof korte opdrachten toegevoegd van de Amerikaanse meditatieleraar Jack Kornfield. Bij de eerste oefening, eerbied voor het leven, geeft Kornfield bijvoorbeeld deze suggestie: 'Breng doelbewust een week lang geen schade toe aan enig levend wezen. Word je in het bijzonder bewust van alle levende wezens in jouw leefwereld, mensen, dieren en zelfs planten die je negeert en ontwikkel voor deze een gevoel van zorg en eerbied.' (PB)



Nick Dudka & Sylvia Luetjohann
GEWAARZIJN, MEDEDOGEN EN WIJSHEID. TIBETAANSE MEDITATIES IN WOORD EN BEELD
Ankh-Hermes, 2007, €34,50

Binnen de tantrische traditie in het boeddhisme gaat het erom waarachtig vertrouwen in de eigen innerlijke wijsheid te

ontwikkelen. Vanuit het gevoel één met de godheid te zijn, kan de mediterende zichzelf als die godheid visualiseren. Via innerlijke beelden wordt de zuivere energie van de gerealiseerde staat van zijn overgedragen. De meditatiegodheden hebben zo hun uitwerking op het niveau van de archetypen, de innerlijke zielebeelden.
Bij dit boek zijn twaalf fundamentele voorstellingen van yidams, geschilderd in Tibetaanse stijl, bijgeleverd. Yidams zijn godheden die symbool staan voor de veelvoudige verschijningsvormen van verlichtingsenergie en de realisatie van de boeddhanatuur. In evenzoveel hoofdstukken worden de verschillende energieën van de yidams toegelicht.
Het boek en de schilderingen ondersteunen het mediteren op en de visualisatie van de manifestatie van de godheid. Per yidam komen traditie, beeldelementen, de erbij behorende mantra en aspecten van de praktijk aan bod. Zo staat de duizendarmige Avalokiteshvara voor het medeleven met het lijden van de wereld en de gelofte om alle levende wezens te zullen bevrijden. De eigen verlichting wordt enkel nagestreefd om alle voelende wezens naar bevrijding te leiden. Hij wordt afgebeeld met elf hoofden omdat hij - zo gaat het verhaal - aan twijfel ten prooi viel of hij zijn gelofte wel kon waarmaken. Daarop spatte zijn hoofd in tien stukken uiteen en zijn lichaam in duizend stukken. Boeddha Amitabha zette zijn hoofd met tien gezichten weer in elkaar en zette er zijn eigen hoofd bij. Daarnaast maakte hij van de duizend stukken van het lichaam duizend armen om overal goed te kunnen handelen. (DV)



Bij voorbaat **excuses**

Meestal is deze column een beetje boeddhisten-onder-elkaar. Maar deze keer wil ik me richten tot mensen die gewoon wel wat meer zouden willen weten over het boeddhisme. Omdat een vriend of familielid eraan doet. Of omdat ze denken dat het misschien wel iets voor hun is. Beste mensen, wij boeddhisten zijn jullie een excuus verschuldigd. Want wat kunnen we jullie logische vragen slecht beantwoorden!

Een god? Hebben we niet. Boeddha was gewoon een mens. Hoewel er ook verhalen zijn waarin hij magische dingen doet. Maar eigenlijk ben je zelf de boeddha. Nee, dat snappen wij zelf ook niet helemaal. Leven na de dood? Hangt van de school af. Sommige zijn erg gericht op reïncarnatie. Maar die zien dat dan als iets onwenselijks. Andere scholen, zoals de mijne, praten er nauwelijks over.
Wat er dan gebeurt na je dood? Sorry, jij weet evenveel als wij op dat gebied. Eigenlijk weten we niet eens wat er vóór de dood is. Dat wil zeggen: wie of wat het is dat leeft. Want je 'zelf', dat bestaat aan de ene kant niet. Aan de andere kant wel natuurlijk. Allebei tegelijk zeg maar. Ben je daar nog?

Leefregels? Ja, die hebben we. Hoewel, regels, regels. Richtlijnen. Of goede voornemens. Die zijn heel belangrijk voor ons, begrijp me niet verkeerd. Maar je kunt ze nooit naleven, da's onmogelijk. Daarom proberen we het juist wel, snap je? Heel belangrijk is ook meditatie. Nee, dat is vaak juist helemaal niet ontspannend. Je zit je zorgen te maken en je krijgt pijn in je benen. Wat we er dan aan hebben? Nou, ehm... het heeft niet echt een doel.
Soms doen we ook koans op dat kussentje. Dan zit je bijvoorbeeld met een vraag als 'Hoe hoor je het geluid van één klappende hand?'. Nee, ik mag niet zeggen wat het antwoord daarop is. Het is ook eigenlijk niet goed uit te leggen, het is niet iets filosofisch of zo. Ja, er is wel een boekje van. Maar daar zou je toch niks aan hebben als je er niet zelf opkwam.

Het is jullie volstrekt vergeven als jullie na dit alles denken: wat een wollig, zweverig, elitair gezwam! Maar geloof me, we bedoelen het niet slecht. Als het eenvoudiger uit te leggen was, zouden we het zó doen. Soms probeer ik dat ook, op feesten en partijen als het laat is en de gesprekken serieuzer worden. Maar daarna lig ik te woelen. Heb ik het gevoel dat ik zowel mijn publiek als mijn levensovertuiging tekort heb gedaan. Dat ik teveel van mezelf heb blootgegeven. Of me juist populistisch heb verborgen achter makkelijk scorende oneliners.
Waarschijnlijk kun je het boeddhisme nooit perfect uitleggen. Het gaat immers over het leven, jóuw leven. En dat is gewoon niet zo een, twee, drie te doorgronden. Het boeddhisme is misschien wat dat betreft niet ideaal. Maar het is wel het beste wat we hebben. Als er iets is wat wij boeddhisten geloven, is het dát.

Tim Ikkyu den Heijer

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

Begrenzing is essentieel

Tuinarchitect Pieter de Koning laat zich bij het ontwerpen inspireren door traditionele Japanse zentuinen. Maar een Japanse tuin kun je niet zomaar even neerplanten in Nederland. 'De vraag is, wat willen we importeren? Daar zit een spanningsveld.'

Jolinda van Hoogdalem

'Met mijn tuinen wil ik een ruimte maken waarin je je welbevind. Daarbij is een bloementuin, moestuin met een appelboom of een wilde tuin met gras voor mij net zo mooi als een zentuin.' Pieter de Koning (1961) ontwerpt tuinen en legt ze ook aan. Zijn tuinen roepen het verlangen op naar eenvoudig leven waarin de zintuigen de rust wordt gegund de natuur te beleven zoals die is. 'Een tuin moet levend zijn zodat als je op je terras zit, je de bijen hoort zoemen en de vlinderstruik ruikt.'

De Konings fascinatie voor tuinieren begint al jong. Op zijn twaalfde werkt hij bij een glastuinder en op zijn negentiende stapt hij in het hoveniersvak. In de avonduren volgt hij een opleiding voor het ontwerpen van tuinen. In 1993 richt hij zijn eigen bedrijf op. Maar De Koning is niet alleen een handwerksman, hij is ook een denker. Hij studeerde geschiedenis in Leiden met als bijvak filosofie. Dat laatste past hem bijzonder goed. Al pratend in zijn eenvoudige maar ruime kantoor in Maartensdijk komen we via het praktische onderwerp tuinieren vanzelf bij meer filosofische vragen uit: wat is verstilling? Wat is harmonie en hoe creëer je die? Wat voeg je toe of haal je weg uit de natuur bij het maken van een tuin?

DROGE TUINEN —

De Koning: 'Een tuin maken is een kadertje om een stukje natuur zetten. Begrenzing is essentieel, is mijn ervaring. Juist door de begrenzing ervaar je een enorme stilte.' Meditatie is zo'n kader waarbinnen stilte ervaren kan worden voor De Koning. In de jaren tachtig kruiste het zenboeddhisme zijn pad. De laatste



tien jaar is hij er 'echt serieus' mee aan de slag. Zijn belangrijkste leraren zijn Ton Lathouwers en Sjef Boekmans. 'De zenweg is voor mij de leegte en de lulligheid aankijken en niets doen. Niets doen, gas terugnemen doet zeer en gaat van auw. Maar mediteren blijft gestructureerd nietsdoen. Echt niets doen, dat vind ik moeilijk. Het is bedreigend en eng hoezeer je er ook naar verlangt als je heel druk bent.'
De Koning laat zich bij het ontwerpen inspireren door traditionele Japanse zentuinen. 'Wat me gegrepen heeft aan Japanse tuinen is de eenvoud, de subtiliteit. Die eenvoud en subtiliteit hebben we in Europa nooit bereikt. De vraag is, net als bij zen overigens: Wat willen we importeren? Daar zit een spanningsveld.'
De Koning legt uit dat er verschillende traditionele Japanse stijlen zijn, zogenaamde droge tuinen die voornamelijk uit keien en grind bestaan, maar ook tuinen met meer groene accenten en water. 'Een traditionele Japanse tuin wordt gekenmerkt door een natuurlijke vormgeving die past bij de omgeving, dit zijn meestal vloeiende lijnen. Als er groen is, dan is dat gestileerd; er zijn weinig bloemen maar wel struiken en bomen.'
Deze elementen kun je gemakkelijk kopiëren. In het eerste het beste tuincentrum koop je keien en grind, je legt een watertje aan met een bamboeklaphekje, zet een stenen lantaarn in de tuin en een boeddhabeeld en je hebt een Japanse tuin. De Koning: 'Wat mij betreft mis je dan een essentieel element en dat is de verstilling of de aanzet tot verstilling. Je kunt niet zomaar een Japanse tuin overplanten naar Nederland. In Japan is het vijf graden warmer dan in Nederland. Dat betekent dat je andere planten- en boomsoorten hebt. De struiken en bomen zijn compacter en er is meer wintergroen. Bij ons is de natuur sprieteriger. Er zit meer ruimte in de struiken en bomen. Het is explosief, naar buiten gericht. En wat moeten wij met keien? Nederland is van oudsher een moeras. Dat landschap en die elementen vragen een andere aanpak. Je komt dan uit bij wat ik een meditatieve tuin noem. In een meditatieve tuin probeer je dat wat bewust is, onbewust te laten lijken. Een pad in de tuin nodigt uit tot bewandelen. Maar als de keien een beetje hobbelen of het pad een andere natuurlijke onregelmatigheid heeft, dan nodigt het onbewust uit tot aandachtig wandelen. Het vloeit voort uit het pad, het ligt er in besloten. Dat zijn elementen waar ik naar zoek.'

'Als de keien een beetje hobbelen nodigt dat uit tot aandachtig wandelen.'

UNIVERSUM —

Een traditioneel Japanse tuin kent allerlei symbolen. In een droge tuin is het grind rond de keien in cirkels geharkt en in rechte lijnen langs de stenen van het looppad. De keien symboliseren eilandjes en het geharkte grind water met golven. De Koning: 'Ik hecht daar niet zo aan. Je kunt in een kei gewoon een kei zien of het universum. De mooiste beeldtaal is de beeldtaal die onbewust via het hart gaat. Daarin kun je heel onorthodox zijn. Voor mij zijn de harmonie en aardsheid van het tuinontwerp belangrijker dan het precies volgen van de traditionele elementen.' ▶



FOTO'S VAN TUINEN IN JAPAN: PIETER DE KONING

Dat wil niet zeggen dat De Koning geen keien en stenen in zijn ontwerpen gebruikt. 'Ik vind grote stenen juist prachtig. Ze zijn aards en stralen een dynamische rust uit. Een kei lijkt eeuwig maar is straks ook weg. Keien en grind trekken je naar de stilte.'

'Wat is tuinieren nu eigenlijk? Dat blijft voor mij een levende vraag.'

Vorig jaar reisde De Koning met zijn leraar Sjef Boekmans twee weken door Japan. Ze bezochten uiteraard veel kloosters en kloostertuinen. 'Sommige kloostertuinen zijn ommuurd. De stilte ervaring is er heel intens, ook al zit je met vijftig mensen op de veranda naar de tuin te kijken. Maar je hebt ook tuinen met een open verbinding met de omgeving. Die geven een enorme beleving van ruimte.' In Japan ervoer hij heel sterk dat een tuin onderdeel is van de omgeving: 'Het gebouw erachter, de muur eromheen of het landschap waar je op uitkijkt, de vogels die je hoort; dat bepaalt allemaal hoe je je in de ruimte voelt, hoe je de tuin beleeft. Dat is in elke omgeving dus anders.'

De Koning voelt zich geen kunstenaar. Zijn tuinen zijn nog altijd bedoeld om in te leven. Hij houdt altijd rekening met de wensen van de gebruikers van de tuin. 'In de huidige moderne kunst moet je origineel zijn, vernieuwend origineel wel te verstaan. Het gaat meer om het concept dan om het uiteindelijke product. Dat is niet mijn weg. Je kunt ook binnen de kaders van een traditie iets unieks ontwerpen. Aan de rand van een traditie gaat het vaak wringen en broeien. Daar ontstaat vaak iets nieuws. Originaliteit staat dan ten dienste van het ontwerp. Wat is tuinieren nu eigenlijk? Dat blijft voor mij een levende vraag.' •

Jolinda van Hoogdalem is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Meer informatie over de tuinenontwerpen van Pieter de Koning is te vinden op www.koningtuinen.nl





FOTO'S VAN PIETERS TUINONTWERPEN: PIETER DE KONING

De bodhisattva-gelofte

Van meditatieleraar Han de Wit verscheen onlangs een nieuw boek: *Het open veld van de ervaring. De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk*. *Vorm & Leegte* is verheugd u alvast een voorproefje te mogen geven uit hoofdstuk 6, dat gaat over de boddhisattva-gelofte. Wie deze boeddhistische gelofte aflegt belooft om alle levende wezens te bevrijden uit samsara. Dit brengt ons in contact met het open veld van levensgeluk.

Han de Wit

VERKLARENDE WOORDENLIJST

Mahayana: Sanskriet voor het grote (*maha*) voertuig (*yana*). Synoniem voor bodhisattvapad.

Samsara: letterlijk, rondgang. Samsara is de wereld zoals deze aan ons verschijnt vanuit een egocentrische visie en levenswijze.

Nirvana: deze term, vaak vertaald met 'uitdoving' is de tegenhanger van de term *'samsara'*. Nirvana is de wereld zoals die ons verschijnt wanneer het egocentrische perspectief is uitgedoofd: de ontwaakte staat.

Prañja: letterlijk, hoger kennen. In het mahayana wordt daarmee een vorm van kennen of inzicht benoemd die ons de leegte of shunyata laat zien van samsara, de leegte van de wereld zoals wij denken dat zij is vanuit een egocentrisch perspectief.

Vier onbegrendsheden: liefde of menslievendheid (Sanskriet: *maitri*), mededogen of compassie (Sanskriet: *karuna*), meelevende vreugde (Sanskriet: *mudita*) en welwillende gelijkmoedigheid (Sanskriet: *upeksha*).

Paramita: letterlijk: naar de overkant (*param*) gegaan (*ita*): vrijgevigheid (Sanskriet: dana), discipline (shila), geduld (ksanti), inzet (virya), meditatie (dhyana) en wijsheid (prajña).

In alle *mahayana*-tradities van het boeddhisme bestaat er zoiets als de bodhisattva-gelofte. Het afl eggen van een dergelijke gelofte is een bijzondere gebeurtenis. Het is een heel belangrijk moment in het leven van mensen. Niet iets wat men in een opwelling doet. Er gaat studie, meditatie, het verwerven van zelfkennis en zelfi nzicht aan vooraf. En op een gegeven moment is het zover: we rapen de moed bijeen om werkelijk het *mahayana*-pad van wijsheid en compassie te volgen. We besluiten om ons erin te oefenen onze visie en ons gedrag werkelijk te bevrijden van egocentrisme en eigenbelang en te veranderen in de richting van de grote openheid en intimiteit van de Boeddha's levenshouding en gedrag. Het is ook bijzonder als cultureel feit, namelijk dat er ook in onze westerse cultuur mensen zijn die hun leven op deze manier vorm willen geven.

Het is goed om stil te staan bij de inhoud en de betekenis van de bodhisattva-gelofte. De meeste tradities kennen nog een andere gelofte, de toevluchtsgelofte. Bij het doen van de toevluchtsgelofte geeft men in de aanwezigheid van familie, vrienden en ten overstaan van de dharmaleraar uitdrukking aan het innerlijk besluit om zich *af te wenden van samsara* en zich te verbinden met de drie juwelen: de Boeddha, de dharma en de sangha. Met als doel om de ontwaakte staat, *nirwana*, te bereiken. Over de betekenis van deze gelofte hebben we eerder uitvoerig gesproken (De Wit, 2005). In het Indiase *mahayana*-boeddhisme en in het Tibetaanse boeddhisme gaat de gelofte van toevlucht vooraf aan de bodhisattva-gelofte. In de Ch'an-traditie uit China en de zentraditie uit Japan zijn beide geloften vaak in elkaar geschoven:

de toevluchtsgelofte wordt daar vanuit de visie van het *mahayana* genomen. In deze tradities sluit toevlucht nemen tot de drie juwelen tegelijk in dat we toevlucht nemen in de totale bereidheid om met *samsara* te werken voor het welzijn van alle levende wezens: met de pijn, de onvoorspelbaarheid van ons leven, ja, met de negativiteit, de bruutheid, de hardheid en harteloosheid van *samsara*. Dat is *mahayana*.

NIET AFWENDEN VAN, MAAR TOEWENDEN NAAR SAMSARA

Gezegd wordt dat *prajña*, inzicht, ons bevrijd van *samsara* en dat *karuna* ons losmaakt van vertoeven in *nirwana*. De compassie van de bodhisattva maakt dat hij of zij toegewend blijft naar *samsara*, naar het lijden dat daar zichtbaar is. Als we de bodhisattva-gelofte doen, doen we de gelofte om ons *toe te wenden naar samsara* vanuit mededogen (*karuna*) en met inzicht (*prajña*), de twee belangrijkste aspecten van onze boeddhanatuur. Met als doel om alle levende wezens uit *samsara* te bevrijden. We geven ons verlangen en ons streven om aan *samsara* te ontsnappen op, vanuit het besef dat we niet aan *samsara* kunnen ontsnappen; niet omdat *samsara* ons te machtig is, maar omdat dit verlangen en dit streven op afweer is gebaseerd. En afweer bindt ons aan *samsara*. Deze afweer en de levensangst die er de oorzaak van is, doen het veld van de ervaring aan ons verschijnen als *samsara*. *Samsara* is de projectie van onze levensangst. *Samsara* bevindt zich niet buiten ons maar in onze angstige blik. Dat wil niet zeggen dat in ons ervaringsveld of in het ervaringsveld van de Boeddha geen leed te zien is, geen oorlog, geen bruut geweld, geen wreedheid of onverschilligheid. Zeker wel. Maar het is onze houding van afkeer daartegenover, die maakt dat ons ervaringsveld zich als onherbergzaam, harteloos, afstotend en angstaanjagend aan ons voordoet. Daardoor ontbreekt het ons aan helder zicht. Daardoor ervaren we, verkeren we in, *samsara*. Voor ons is ons ervaringsveld weerzinwekkend. Voor een boeddha is het deerniswekkend. Voor ons een reden tot vluchten, voor een boeddha een reden tot helpen.

In de bodhisattva-gelofte spreken wij uit ons van onze houding van weerzin en de blindheid die daar mee samengaat te bevrijden voor het welzijn van alle levende wezens. Hoe? Door ons erin te oefenen ons toe te wenden naar wat we denken en vooral vrezen te zien. Dit toewenden versterken we door een andere houding te ontwikkelen, een houding van mededogen en inzicht. Vrij zijn van de houding van afkeer van ons ervaringsveld geeft een diepe vreugde. Maar die vreugde gaat samen met diepe compassie voor het lijden dat we in ons ervaringsveld zien. Dit samengaan van vreugdevolle vrijheid en compassie met lijden wekt energie. De energie om vanuit compassie en vreugde te handelen. Het verlangen om zo in het leven te staan, is wat ons inspireert om de bodhisattvagelofte te doen.

Toch is en blijft het doen van deze gelofte in zekere zin een riskante onderneming. Sterker nog, het is een bijna ongeloofwaardige onderneming. Het is, om met sensei Ton Lathouwers (2000) te spreken 'meer dan een mens kan doen' om ons erin te gaan oefenen om alle lijden, alle ongemak, alle onvrede die zich in de wereld voordoet, zonder terughouding, met onbevreesde compassie tegemoet te treden. En er is moed voor nodig, ja, euvele moed om openlijk uit te spreken, zoals we dat bij deze gelofte doen, dat we alle lijden dat het gevolg is van handelen en ervaren vanuit een egocentrisch perspectief willen opheffen of ten minste verzachten. En toch spreken we dat uit. We beloven aan onszelf en aan de boeddha's van de Drie Tijden – de boeddha's uit het verleden, heden en de toekomst – dat we ons leven zullen wijden aan het verzachten en mogelijk opheffen van alle lijden.

Maar kan dat? Kunnen we zo leven? Is het wel realistisch om je als doel te stellen alle levende wezens uit het lijden dat zij zichzelf en elkaar aandoen te bevrijden? Dat nu is een vraag die de aspirant-bodhisattva niet stelt. Want het gaat er bij het nemen van deze gelofte niet om of zij ons helpt dit doel te *bereiken*, maar dit doel te *hebben*. Het gaat erom uit te drukken dat we *zo willen leven*; willen leven vanuit de intentie die in het uitspreken van deze gelofte wordt verwoord. Niet dit doel, maar deze levensvorm is waar we voor kiezen. Waarom? Uit plichtsbesef? O nee! Uit de wens iets heroïsch te ondernemen? Zeker niet! Uit dwaze naïviteit of spirituele zweverigheid? Hopelijk niet! Maar wél uit vreugde, omdat we ontdekt hebben dat de levenshouding en levenswijze van de bodhisattva de meest waarachtige, de meest vervullende vorm van leven is, voor onszelf en voor met wie we samenleven en in aanraking komen. Is er een betere tijdspassering, een betere hobby voor mijn part, denkbaar dan het zo volledig mogelijk tot bloei brengen van onze humaniteit? Hebben we iets beters te doen?

De bodhisattva ervaart vreugde in de onbevreesde toewijding en de onwrikbare compassie waarmee hij of zij in de wereld staat. Dat is een heel andere houding dan we in onze westerse cultuur vaak vinden. Vanuit de restanten van onze calvinistische cultuur mogen we eigenlijk geen vreugde beleven aan handelen uit compassie: iets voor iemand overhebben en iets voor een ander doen, handelen uit compassie moet ons een beetje pijn doen, wil het waardevol of respectabel zijn. En vanuit de westerse ideologie van individuele vrijheid mag onze compassie ook niet afgedwongen zijn: wanneer we door anderen gedwongen worden om vanuit compassie te handelen, dan heeft die compassie geen waarde. Er zit dan geen persoonlijke verdienste aan. Dan kunnen we nog beter ongedwongen zonder compassie zijn. Gedwongen compassie, daar beginnen we niet aan! Deze houding tegenover compassie is ego's versie van compassie.

Dat begrijpend, laten we deze houding, als we de bodhisattvagelofte afl eggen, achter ons. Dan kunnen we ook ervaren dat elke stap die we zetten in de richting van het ontvouwen van onze boeddhanatuur vreugde geeft. De vreugde van de vierde *paramita* (*virya*) waar we eerder over spraken. Dat wil niet zeggen dat we geen hindernissen tegenkomen. Maar het is onze energie en onze inzet die vreugde aan dat pad geeft.

Het doen van de bodhisattva-gelofte is de proclamatie dat we bereid zijn om met de wereld van *samsara* om te gaan, te werken voor het welzijn van alle levende wezens die in *samsara* (denken te) verkeren. We spreken uit bereid te zijn om om te gaan met de kortzichtigheid, de hardvochtigheid, de jaloezie, de agressie, de hebzucht en alle andere egocentrische emoties en

handelingen van de mensen die in deze houdingen gevangen zijn en daar onder lijden. Met omgaan bedoel ik dan: lijden proberen op te heff en en als dat niet kan het te verzachten. Daartoe beloven we in de ceremonie van de bodhisattva-gelofte dat we ons van nu af aan met grote inzet en onvoorwaardelijk gaan oefenen om een bodhisattva-krijger te worden. En dat betekent al onze neigingen om van *samsara* vandaan te vluchten loslaten en ons hart openen en laten spreken vanuit deernis en betrokkenheid. En vooral: te *handelen* vanuit deze verbondenheid met alle levende wezens.

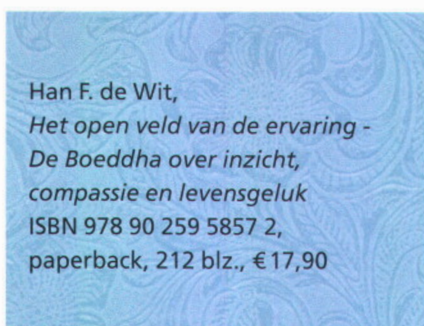
DE BODHISATTVA-GELOFTE ALS LEVENSHOUDING

Een meer formele formulering van de bodhisattva-gelofte is 'om pas het nirwana binnen te gaan wanneer alle levende wezens bevrijd zijn' of zoals dat in de zentradities wordt geformuleerd: 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.' Daar gaan heel wat levens in zitten! Vanaf het moment dat we de bodhisattva-gelofte met volle overtuiging hebben afgelegd, bevindt deze gelofte zich in ons zogenaamde basisbewustzijn (Sanskriet: *alayavijñana*, zie De Wit, 2004, p. 115 e.v.) oftewel in ons geheugen. Dat is een gevaarlijke plaats om iets in te plaatsen! Want wat we erin plaatsen daar kunnen we niet meer van af, zeker als we de gelofte doen met de intentie dat zij van kracht is voor dit en al onze volgende levens. En met die intentie doen we de bodhisattva- gelofte: 'als er al zoiets bestaat als meerdere levens, dan doe ik deze gelofte voor de duur van al die levens'. Zoals gezegd, als we de gelofte afl eggen om pas verlichting te bereiken nadat alle andere mensen en dieren verlichting hebben bereikt, dan is ons pad een eindeloze onderneming. Want zal het ooit zover zijn? Dat is in feite niet belangrijk. Het maakt de bodhisattva niet uit of het zes levens, tien levens of duizenden levens zal duren voor het zover is dat alle levende wezens bevrijd zijn van hun blindheid en hardvochtigheid. Hij of zij is actief in de wereld niet met het idee dat dit doel ooit bereikt wordt, maar wel gebruikt hij of zij dat doel om richting te geven aan zijn of haar leven.

We moeten het pad van de bodhisattva dan ook niet opgaan vanuit het idee van uitgestelde behoeftebevrediging of iets dergelijks. Niet vanuit het idee dat als we maar even door de zure appel heen bijten, dan komen we er wel, dan worden we beloond hier in dit leven of in het hiernamaals. Dat 'even' duurt volgens bepaalde commentaren trouwens vele *kalpa's*. Een *kalpa* is een eeuwigheid van tijd. En de oceaan van *samsara* is eindeloos. We zullen nooit en te nimmer bereiken dat zij leeg geschept is. Ons hele spirituele pad komt door die gelofte daarmee in een heel ander licht te staan. In feite geven we elke vorm van *spiritueel eigenbelang*

op. Dat betekent dat elke keer wanneer we merken – of we nu op het meditatiekussen zitten of niet – dat we de neiging hebben om ons spirituele welzijn veilig te stellen, we op dat moment onze bodhisattva-gelofte breken.
Het is die neiging die we proberen op het pad van de bodhisattva achter ons te laten. Daar oefenen we ons in. Die beoefening begint met merken dat we die neiging hebben. Dat is een vorm van inzicht. Het toegeven aan die neiging is een vorm van kortzichtigheid en blindheid. Merken dat we eraan toegegeven hebben biedt weer perspectief; het is opnieuw een vorm van inzicht. Het probleem is dus niet dat we zo nu en dan de neiging zullen hebben om ons op de een of andere manier veilig te willen stellen in spirituele zin of in welke zin dan ook. Het probleem ontstaat pas als we niet meer zien dat we daarmee onszelf en anderen schaden. Want dan zullen we ons leven op die basis in gaan richten in plaats van op basis van de visie van de bodhisattva.




Han F. de Wit,
Het open veld van de ervaring - De Boeddha over inzicht, compassie en levensgeluk
ISBN 978 90 259 5857 2,
paperback, 212 blz., €17,90

Winstdeling

Er knaagt iets, er schrijnt iets: sommigen zeggen dat de Boeddha de hoofdsponsor wordt van het bedrijfsleven. Dat de Boeddha in dienst staat van de poen en dat mediteren een middel is om beter te presteren.
Het bedrijfsleven propageert dat meditatie betere werknemers creëert; werknemers die meer stressbestendig zijn en minder in de ziektewet verdwijnen. Sommige beroepssporters worden gesterkt door oefeningen in concentratie en door *chanting* (Het reciteren van een spreuk of mantra; red.). Zo schrijft bokser Lucia Rijker haar overwinningen toe aan de meditatie. Daaruit putte ze de kracht om iemand *knock out* te slaan. De winst van de meditatie: vergroting van eigen kracht? Er knaagt iets, er schrijnt iets. Mediteren om te presteren?
Ik heb geleerd dat je een tornmesje niet voor iets anders kunt gebruiken. Zo gauw je dat wel doet, kun je het mesje niet meer gebruiken om te tornen. Een doelstelling buiten de meditatie ontkracht de meditatie.
We zijn er nog niet uit. Ga je mediteren om iets te bereiken, om iets te worden; om een overwinning of diploma te behalen, hoe goed dat ook is? Of ga je mediteren omdat je niet anders kunt: om te ademen, de waarheid te vinden, het onzegbare aan te raken? Om mens te worden, los van diploma of status?
Is het niet zo dat je mediteert om je hart te openen, je geest te zuiveren en meer in balans te leven in het hier en nu, vanuit mededogen en wijsheid. Mediteren hoort toch op de eerste plaats bij alle mensen, of je nu manager bent of postbode, politieagent of achter de kassa zit! Mensen als alleman: mensen die boosheid kennen en begeerte, die domme dingen doen en niet helder van geest zijn. Mensen die proberen de vloedgolf van het leven over te steken, zoals de Boeddha zegt, van de ene oever naar de andere.
Natuurlijk zijn dit weer eens mooie woorden en natuurlijk kunnen die weer niet overeenkomen met de praktijk van het leven. Maar belangrijk is dat we zien wat onze motivatie is om te mediteren. Gaan we voor een baan en gebruiken we de meditatie om die te verwezenlijken? Mediteren we om de kassa te laten rinkelen en is spiritualiteit daarbij een welkom middel? Laten we onze werknemers mediteren om ze uit te buiten, tevreden te stellen en op de plaats te houden? Of gaan we uiteindelijk voor verlichting; voor dat wat onthechting vraagt en geen doelstelling van buitenaf nodig heeft? Voor dat wat naar een wereld leidt waarin we met elkaar delen, waarin ieder mens en dier in vrede kan leven? U mag het zeggen.
Wat de Boeddha betreft heb ik begrepen dat je door het mediteren kan gaan zien dat niets in ons hele bestaan blijvend is, dat we noch eigenaren noch procesbeheerders zijn en dat ons geluk zo broos is als een vlindervleugel, zoals Erik-Emmanuel Schmitt in zijn boek Milarepa zo fraai verwoordt.
Wat het bedrijfsleven betreft: als ze deze manier van meditatie introduceren komen ze waarschijnlijk boven aan de ranglijst van bedrijven die een nieuwe wereldorde inluiden. U weet wel, die nieuwe wereldorde waar leeuw en lam naast elkaar liggen, waar de gesprekken over mededogen gaan, waar niemand uitgebuit wordt en de winst eerlijk verdeeld: de zogenaamde dhamma-society. Maar ja, hoe moet het dan met die aandelen?

Jotika Hermsen

Jotika Hermsen is vipassanalerares bij Sangha Metta in Amsterdam. Deze column is eerder uitgezonden op de BOS Radio. Haar columns zijn gebundeld in het recent verschenen *Botox of Boeddha* (Asoka, 2008).

Luister woensdag op radio 5, 22.00-23.00 uur naar meer BOS Columns

Sluitingsdata kopij papieren uitgave:
8 juli, 8 oktober, 8 januari, 8 april,.
Sluitingsdata website:
doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **WWW.VORMENLEEGTE.NL** vermeld. In deze Agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

23 mei
Lama Karta spreekt over vajrayana.
Locatie: Zen Sangha Gent, Elyzeese Velden 10B, Gent
Info: www.zensangha.be,
E-mail: info@zensangha.be
Tel.: 0032-09-3246395

26 mei tot en met 22 juni
Foto-expositie
Van o.a. prachtige Birmese boeddhabeelden. De foto's zijn gemaakt door Annelies Haring tijdens diverse reizen door Azië.
Locatie: het theehuis van boekwinkel Himalaya, Warmoesstraat 56, Amstedam.
Info: www.aharing55.hyves.nl

1 Juni
Geduld is een schone zaak
Met Eric Plug
Plug legt uit hoe we door geduldige acceptatie gemakkelijk moeilijke omstandigheden kunnen aanvaarden en een evenwichtige, onverstoorde en gelukkige geest kunnen handhaven.
Tijd: 10.00-13.30 uur.
Locatie: Ghantapa Centrum Rotterdam;
Info: www.kadampa.nl

7 en 8 juni
Bos- en tuinweekend.
Werken in het bos en de tuin die het Maitreya Instituut omringen. Kennis van tuinieren is niet nodig, als je maar niet bang bent om vieze handen te krijgen.
Locatie: Maitreya Instituut Emst.
Info: www.maitreya.nl

12 juni
Teisho (lezing) door Tenkei Coppens
Locatie: Kanzeon Zencentrum Den Haag.
Info: www.zenriver.nl
E-mail: zenriver@zenriver.nl
Tel.: 0595-435039

12 tot en met 15 juni
Miniretraite met Jotika Hermsen
Organisatie: Sangha Metta in Amsterdam.

Locatie: Vught.
Info: www.sanghametta.nl
E-mail: gotama@xs4all.nl

13 tot en met 15 juni
Workshop voor vijftigplussers: veranderend perspectief.
o.l.v. Gretha Aerts
Het is een workshop voor mensen vanaf 50 jaar waarbij reflectie, inspiratie en plezier de passende trefwoorden zijn. Via oefeningen uit de meditatie, visualisatie, creatieve werkvormen en uitwisseling in kleine groepen worden thema's aangeboden, onderzocht en uitgediept die met het ouder worden te maken hebben.
Locatie: In ZIN, Vught.
Info: www.zininwerk.nl
Tel.: 06-13953794.

16, tot en met 19 juni
Ontspannen vóór de vakantie. Kum Nye-retraite.
o.l.v. Charaka Jurgens en Bernarda Smit
Een afwisselend aanbod van Kum Nye yoga-, ademhalings- en zelfmassage oefeningen laat zien dat het niet nodig is ver te reizen of veel geld uit te geven om je een herboren mens te voelen. € 320,- incl. maaltijden en logies. Nyingma cursisten: € 270,-. Brochure op aanvraag.
Info: www.nyingma.nl
Tel.: 020-6205207

24 juni tot en met 13 juli
Shamatha-retraite met Alan Wallace: Stilte, aandacht en concentratie,
Nadere informatie over het MindRealm Institute en de retraite:
Info: www.mindrealm.org.
E-mail: info@mindrealm.org
Tel.: 06-20233245 (Hans Gijsen)

5 juli
Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh.
Locatie: De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen.
E-mail: info@nouddehaas.nl
Tel.: 024-3444953

19 juli tot en met 2 augustus
Zomerretraite: aarde-lichaam, hemel-geest.
Tweeweekse intensieve meditatieretraite met lange periode van stilte in Schoorl.
Info: www.mettavihara.nl
E-mail: info@mettavihara.nl
Tel.: 030-2213281

7 augustus
Onderricht: Wat betekent verlichting?
Locatie: Tibetaans Instituut te Schoten.
Info: http://tibetaans-instituut.org

17 augustus
Dagretraite met Vajragita.
Ook geschikt voor nieuwkomers
Tijd: 11.00-17.00 uur.
Locatie: Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO), Palmstraat 63, Amsterdam
Info: www.vwbo.nl
E-mail: info@vwbo.nl
tel.: 020-4207097

22 tot en met 29 augustus
Vipassanaretraite met eerw. Dhammananda en Jotika Hermsen
De eerw. Dhammananda, leider van een meditatiecentrum in bangkok, is de eerste non in de Theravadatraditie. Er is gelegenheid toevlucht te nemen.
Locatie: Naarden.
E-mail: aschravendeel@hetnet.nl. (Ank Schravendeel)

26 tot en met 31 augustus
Zomerretraite in Cadzand.
Het programma omvat verschillende vormen van meditatie (zowel binnen als buiten), uitleg en onderricht, bijeenkomsten in subgroepen voor uitwisseling, stilteperiodes, poëzie, muziek, en alles wat ons verder kan inspireren.
Locatie: Naropa Instituut.
Organisatie: Centrum Boswijk.
Info: www.centrumboswijk.nl

1 september
Start introduktiecursus zen
Locatie: Zentijd, Den Haag
Info: www.zentijd.nl

19 tot en met 21 september
Zenweekend
o.l.v. Jiun Hogen, roshi.
Locatie: International Zen Center Noorder Poort, Wapserveen
Info: website: www.zeninstitute.org
E-mail: np@zeninstitute.org;
Tel.: 0521-321204

Voor het Tibetaanse volk

Want nooit komen uitingen van haat
in deze wereld tot rust door haat,
maar door niet te haten komen ze tot rust.

Dat is een eeuwige wet.

— *Gautama Boeddha*

Dhammapada vers 5

Doordrongen van deze gedachte, volgt Z.H. de Dalai Lama al bijna vijftig jaar de vreedzame middenweg in de hoop op een vruchtbare dialoog met China.

FOTO: STUART MURCHISON

MET ASOKA OP REIS

In de voetsporen van de Boeddha

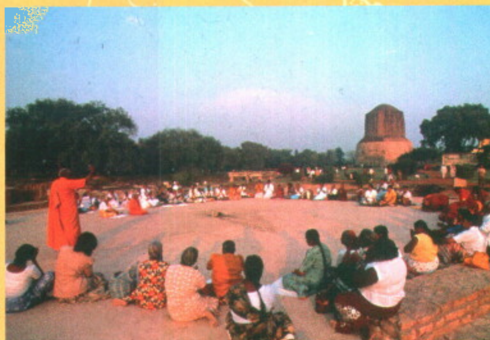
Pelgrimstocht door India en Nepal naar de heilige plaatsen van het boeddhisme onder leiding van SHANTUM SETH

Unieke kans:

- beperkt aantal deelnemers
- introductiebijeenkomst voorafgaand aan de reis
- dagelijkse zit- en loopmeditatie tijdens de reis
- overnachtingen in comfortabele hotels en guesthouses
- onder leiding van boeddhistisch leraar Shantum Seth
- vlucht met Jet Air

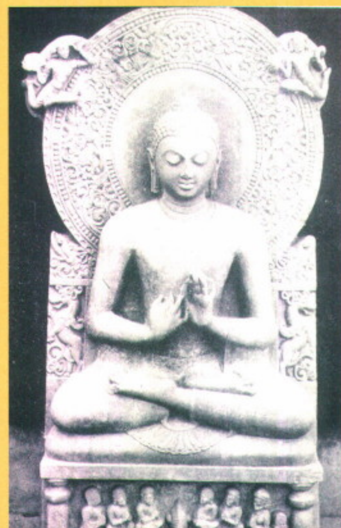
Traject: Brussel, New Delhi, Rajgir, Bodhgaya, Varanasi, Sarnath, Kushinagar, Lumbini, Sravasti, Kapilavastu, Lucknow, New Delhi, Brussel.

5–20 december 2008











Meld je snel aan: 010-4113977

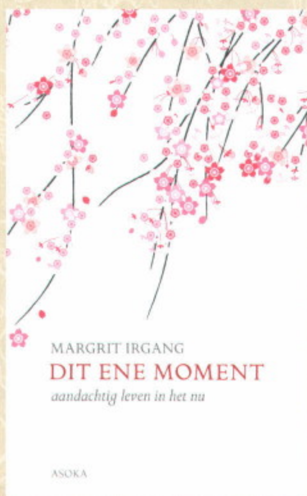
www.asoka.nl/reizen

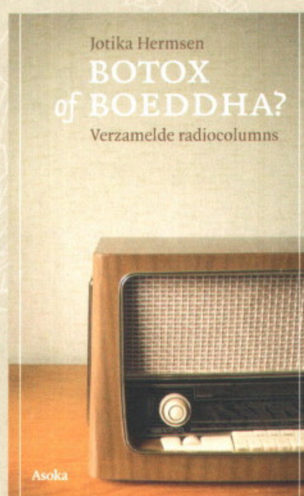
DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

www.asoka.nl

RECENT VERSCHENEN







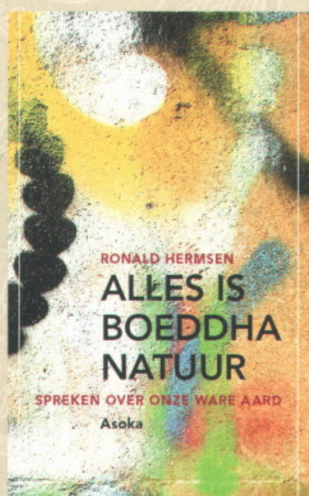


Jon Kabat-Zinn
Thuiskomen bij jezelf
100 lessen in mindfulness
144 blz., geb., € 14,95
ISBN 978-90-5670-173-4

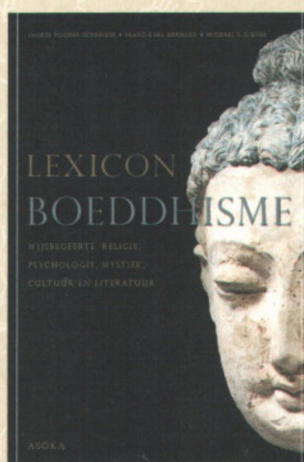
Margrit Irgang
Dit ene moment
Aandachtig leven in het nu
176 blz., pb., € 16,95
ISBN 978-90-5670-186-4

Jotika Hermsen
Botox of Boeddha
Schoonheid in het alledaagse
120 blz., pb., € 12,95
ISBN 978-90-5670-190-1

Willigis Jäger
Wijsheid uit Oost en West
Visie op een integrale spiritualiteit
112 blz., pb., € 12,95
ISBN 978-90-5670-187-1











Ronald Hermsen
Alles is boeddhanatuur
Spreken over onze ware aard
168 blz., pb., € 15,95
ISBN 978-90-5670-185-7

Frits Koster
Basisprincipes vipassana-meditatie
40 blz., pb., € 4,50
ISBN 978-90-5670-199-4

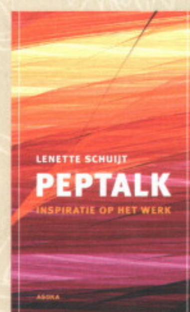
Fischer-Schreiber e.a.
Lexicon boeddhisme
456 blz., geb., € 44,95
ISBN 978-90-5670-171-0

Erich & Leo Kaniok
Het geluk van TAO
ISBN 978-90-5670-192-5
Voorbij de woorden
ISBN 978-90-5670-193-2
144 blz., geb., € 12,50

NIEUWE ARBEID



Henk-Jan Hoefman & Lenette Schuijt
Het mysterie van creativiteit
Scheppingskracht ontsluiten binnen organisaties
[ZINschrift 4]
144 blz., geb., € 24,95
ISBN 978-90-5670-176-5



Lenette Schuijt
Peptalk
Inspiratie op het werk
136 blz., pb., € 9,95
ISBN 978-90-5670-177-2

VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN VIA **WWW.ASOKA.NL**



Uitgeverij Asoka



POSTBUS 61220, 3002 HE ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | E-MAIL: INFO@ASOKA.NL